



担当

保健師 藤村 直美

# 健康情報

今月のテーマ

## 楽しみながら健康づくり！

### 「厚真町健康マイレージ」に参加しよう！！

厚真町健康マイレージとは？

日ごろから健康づくりに取り組んでいる方のみならず、仕事や家事に忙しく健康に向き合う時間のない方にも健康づくりへの関心を高めてもらい、健康を維持していただくことを目的とした事業です。

食事や運動、禁煙、休肝日など目標を立てて実行したり、健診やがん検診の受診、健康づくりの教室に参加することなどでポイントはたまり、合計6ポイントで町から記念品がもらえます。

対象および実施期間

対象は20歳以上の町民で、令和5年3月31日(金)まで実施します。参加希望者には、住民課健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内)窓口でポイントカードをお渡しします。6ポイントたまった方は、健康推進グループにポイントカードを提出すると、令和5年4月をめどに記念品を贈呈します。

ポイントの種類	ポイント数	取り組み内容
チャレンジポイント	5ポイント	ご自身や、町の保健師・栄養士と「取り組み目標」を決めておおむね1カ月以上取り組み、評価します。 【目標例】「毎日30分歩く」「1カ月間禁煙する」など ※チャレンジシートの提出が必要です。
健診ポイント	2ポイント	町実施の健診、職場健診、個人で受診した健診 ※2回以上受診しても2ポイントです。
検診ポイント	2ポイント	町実施の肺・胃・大腸・乳・子宮がん検診、職場健診、個人で受診した検診 ※2種類以上受診しても2ポイントです。
教室参加ポイント	1ポイント	栄養教室、冬季健康栄養教室の参加(令和5年1~3月実施予定) ※各教室1回参加につき1ポイントです。
運動施設の利用ポイント	1ポイント	機能訓練室・レッスン・プールの利用 ※何回利用しても1ポイントです。

### ポイントのため方の例



40代 農家

今年の健診で、保健指導の該当になってしまった。減量の取り組みを保健師と考えたので実行したい。

- ・町実施の健診…2ポイント
- ・チャレンジポイント…5ポイント

合計7ポイント

目標▶夕食後のおやつをやめる 取り組み期間▶1カ月  
評価▶体重が1kg減。自分に合った方法だったので続けたい！

子育て真っただ中！栄養教室に参加して家族みんなの食事作りの参考にしたい！



30代 主婦

- ・町実施の健診…2ポイント
- ・肺がん検診…2ポイント
- ・栄養教室…1ポイント
- ・冬季健康栄養教室…1ポイント

合計6ポイント

日本は長寿の国と言われていますが、長寿であっても何らかの病気の発症やフレイル(虚弱)の状態となることで、健康に暮らせない方が多いことも分かっています。令和3年度の厚真町民の平均余命は、男性76.2歳、女性82.9歳ですが、健康上の問題で日常生活に制限のある生活をしている期間は、男性で1.0歳、女性で2.4歳でした。健康で元気に過ごす時間を延ばすには、日ごろから健康づくりを意識し、できることから取り組むことが大切です。

【出典】国保データベースシステム