



担当

保健師 藤村 直美

# 健康情報

住民課健康推進グループ ☎26-7871  
(総合ケアセンターゆくり内)

今月のテーマ

健康づくりを応援！  
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？

健康づくりへの関心を高めてもらう町民参加型の事業です。町が実施する健康診査や各種がん検診の受診、健康づくりに関する教室に参加することで、マイレージのポイントがたまり記念品がもらえます。

健康を意識した生活習慣を身に付けるきっかけづくりとして、ぜひ、皆さんも参加しませんか？

### 対象

20歳以上の町民であればどなたでも参加できます

### 実施期間

令和5年4月1日(土)～令和6年3月15日(金)

### ①住民課健康推進グループ窓口でポイントカードをもらう

※平日8時30分～17時30分

### ②ポイントをためる

#### 健康診査の受診ポイント

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| 特定健診・人間ドック、基本健康診査           | 10ポイント |
| がん検診(肺・胃・大腸・乳・子宮・前立腺)、骨密度検査 | 各5ポイント |

#### 健康教室の参加ポイント

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 町内で開催される各種健康教室、講演会等への参加 | 各5ポイント |
|-------------------------|--------|

#### 個人目標を設定したポイント

|  |         |
|--|---------|
| (例)野菜のおかずを1品増やす、機能訓練室を利用<br>体重や血圧を測り記録、禁煙、休肝日の設定など | 1日1ポイント |
|--|---------|

合計30ポイント  
ためよう！

### ③ポイントカードを提出し記念品をもらう

30ポイントたまったら住民課健康推進グループにポイントカードを提出してください。  
後日、記念品を贈呈します。

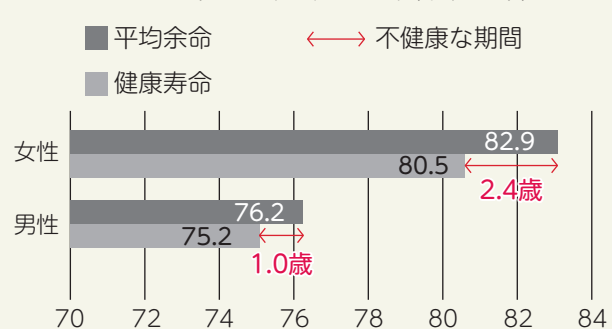
参加方法

## 「日ごろからの健康づくりを大切に」

日本は長寿の国と言われますが、長寿であっても何らかの病気を発症していたりフレイル(虚弱)の状態です。健康寿命とは、日常的に介護を必要とせず、自立して心身ともに健康的な日常生活を送ることができる期間のことで、平均余命との差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。

私たちの健康寿命を延ばすには、健康診査や各種がん検診を受診することでご自身の現在の体の状態を知り、生活習慣病の発症予防や重症化予防のために、日ごろから健康づくりに取り組むことが大切です。

厚真町の平均余命と健康寿命(令和3年)



不健康な期間(平均寿命と健康寿命の差)をいかに短くできるかが、QOL(quality of life) = 「生活の質」を保つ意味でも重要となります。

出典：KDBシステム