

～ひだまり通信～



申込・問い合わせ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

## 令和5年度 鳥羽市健康マイレージ

### 健康づくりをしてポイントを貯めお得な特典を手に入れよう!

実施期間 8月1日(火)～令和6年2月29日(木) 対象 20歳以上の市民

### 参加方法

①健康づくりの取組項目①～③に取り組み合計50ポイントを貯める

マイレージの 取組項目と ポイント数	① 健康づくりの目標を決めて取り組む(必須項目)：1日1ポイント・30ポイント必要
	② 健康診査・がん検診・歯科健診・特定保健指導を受ける：各区分につき10ポイント
	③ 健康づくりの教室・講座・イベントへ参加する：1回10ポイント

※くわしくは、12ページのポイント記録シートをご覧ください。

取組項目①は12ページのポイント記録シートまたは鳥羽市健康マイレージ公式LINEアカウントの二通りで貯めることができます。LINEアカウントについてくわしくは、11ページをご覧ください。

※ポイント記録シートは、市ホームページからダウンロードするか、健康福祉課健康係窓口でも配布をしています。

②ポイント記録シートを「三重とこわか健康応援カード」と交換

#### ポイント記録シートでポイントの記録をしたかた

健康福祉課健康係 (ひだまり2階)へポイント記録シートを提出してください。

#### LINEでポイントの記録をしたかた

LINEのフォームから応募してください。※くわしくは11ページをご覧ください。



#### 「三重とこわか健康応援カード」とは



県内の「三重とこわか健康マイレージ特典協力店」で提示することにより特典が受けられるカードです。

**特典例** 商品購入時の割引、ドリンクなどのサービス

**有効期限** カード発行から1年間

※(交換は年度内1人1枚限り)

三重とこわか健康マイレージ特典協力店および特典一覧



### LINE公式アカウントの友達追加方法

**1** 友だち追加アイコンをタップしてください  
左下の「ホーム」をクリックして、右上の友だち追加マークをクリック

**2** QRコードのアイコンをタップすると読み取り画面が起動します  
右上のQRコードを読み取って…

**3** 「鳥羽市健康マイレージ」のアカウントが表示されたら「追加」ボタンをタップしてください  
「追加」ボタンをタップ!



鳥羽市健康マイレージ LINE公式アカウント QRコード

健康いいね



# 鳥羽市健康マイレージ 公式LINEアカウントについて

LINEでの  
ポイントの貯めかた  
の詳細はこちら



- ①運動や食事などの健康づくりに関する情報や、教室開催のお知らせなどを発信します
- ②鳥羽市健康マイレージのポイントを貯めて応募すると、お得な特典が付きます

## LINEでのポイントの貯めかたや応募方法について

SHOPカード機能を使用し、鳥羽市健康マイレージの**取組①**のポイントを貯めることができます。さらにLINEの応募フォームより、「三重とこわか健康応援カード」の申し込み、「地域の農水産物や健康づくり応援商品」へ応募ができます。

※「三重とこわか健康応援カード」は、応募内容を確認のうえ、応募者宛てに郵送にてお送りします。

※応募には、**取組①**に加え、**取組②、③**を実施し、合計50ポイント貯める必要があります。**取組②、③**の報告は、応募フォームへ入力することでできます。

※応募は1人につき、1度限りです。本人が応募してください。

**SHOPカード機能を使用してポイントを貯めて応募したかた限定！**  
**抽選で20人のかたに地域の農水産物や健康づくり応援商品(2,000～3,000円相当)をプレゼント！**



- ※ 「三重とこわか健康応援カード」応募時に応募フォームで希望する商品を選んでください。
- ※3月上旬に抽選を行い、商品の発送をもって当選発表とさせていただきます。

## ウォーキングの実践例とウォーキングコースの紹介

### ウォーキングの効果

- 体力や運動機能の維持・向上
- 肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常など、生活習慣病の予防
- ストレスの解消

### ウォーキングフォームのポイント

- 視線はまっすぐ
- 呼吸は自分のリズムで
- ひじはやや曲げて、腕を大きく振る
- 膝を伸ばしてかかとから着地

市では、各地域のウォーキングマップを町内会や地域のみなさんと協力して作成しています。

みなさんの健康づくりにご活用ください。



市ホームページ  
鳥羽市ウォーキング  
マップ掲載ページ



健康  
いいね

50P 貯めてお得なカードと交換しよう!

# 鳥羽市健康マイレージ ポイント記録シート

①健康づくりの目標を決めて取り組む (必須項目: 30P 貯めてください)



1日  
1P

目標:															
実施日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

※目標例: ウォーキングを30分する、毎食野菜を食べる、禁煙する、毎食後歯磨きをする、減酒する

②健康審査・がん健診・歯科健診・特定保健指導を受ける



各区分  
10P

①健康診査 (特定健康診査・後期高齢者健康診査・職場の健康診査・人間ドック)	受診日: 月 日
②がん検診 (胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮頸がん)	受診日: 月 日
③歯科健診 (歯科健診・歯周疾患検診)	受診日: 月 日
④特定保健指導	相談日: 月 日

※この項目のみ、対象期間は令和5年4月1日(土)～令和6年2月29日(木)です  
 ※ポイント対象となるのは、①、②、③の区分でそれぞれ1つの健(検)診です



1回  
10P

③健康づくり教室・講座・イベントへ参加する

教室等の名称:	参加日: 月 日
教室等の名称:	参加日: 月 日

※対象となる教室等 (記載できる教室等の数は2つまでです。同一の教室等へは何回参加しても10ポイントです)

- 健康係実施の運動や栄養の教室等
- 鳥羽市運動施設指定管理者が実施する運動教室等
- マイレージ取組協力事業所が実施する教室等
- 地域・職場で実施する健康づくりの取組等

\*\*\*\*\*

獲得ポイント (50P 貯まったら、健康福祉課健康係へ提出してください) 提出期限: 令和6年2月29日

取組① (30P 必須): <u>    </u> P + 取組②~③の計: <u>    </u> P	合計: <u>    </u> P
--	-------------------

氏名:	性別:	生年月日:	年 月 日生 ( ) 歳
住所 〒 -	電話番号:		

## 休日・夜間応急診療所のお盆期間の開設について

- ・休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまり(鳥羽市大明東町2番5号)に併設しています。
- ・投薬を受けているかたは、お盆の期間中に薬が切れないように、かかりつけ医療機関で早めの受診をお願いします。

お盆期間中の診療日・受付時間			
診療日	昼間		夜間
	午前9時30分～11時30分	午後1時～4時	午後7時30分～9時30分
11日(金・祝)	○	○	×
12日(土)	×	×	○
13日(日)	○	○	×
14日(月)	○	○	×
15日(火)	○	○	×

**連絡先** ☎ ㊟ 1119(受付時間内)

**診療科目** 内科・小児科(担当医によっては内科のみの診察となります。受診の際には問い合わせてください)

**利用にあたって**

- ・受付時間内にお越しください。 ・被保険者証、各種医療資格証をお持ちください。
- ・発熱の症状で受診される場合は、事前に問い合わせてください。
- ・診療科目以外のかた、診療時間外や重症時などに診察を受けられる医療機関を探したいかたは「三重県救急医療情報センター(☎059-229-1199)」へ問い合わせてください。また、パソコン・携帯電話などから「医療ネットみえ(救急医療情報システム)」のサイトにアクセスすると目的に合った医療機関を探すことができます。

医療ネットみえ  
(スマートフォン)



医療ネットみえ  
(携帯電話)



## すっきりチャレンジ参加者募集

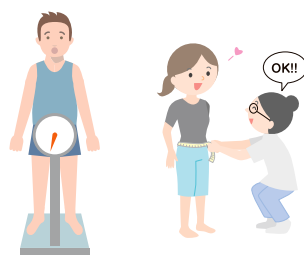
肥満を予防することで、健康づくりにつながるよう、減量の取り組みを支援する「すっきりチャレンジ」を実施します。この機会に減量にチャレンジしてみませんか。

**対象** 20歳以上69歳以下で、BMIが25以上のかた  
BMIは体格を表す指標で、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算されます。

**申込期限** 10月31日(火)

**内容** 減量を目標に3か月間生活習慣改善に取り組みます。  
期間中は、保健師や管理栄養士が取り組みをサポートします。  
目標を達成されたかたには抽選で10人に2,000円相当の地元産農水産物などを進呈します。

**申込方法** 電話で申し込んでください。



### すっきりチャレンジの流れ



#### ※生活習慣改善の行動目標の例

- ・寝る前2時間は食事や間食をとらない
- ・間食は1日に1回小皿に乗る量にする
- ・ビールは1日1缶にする
- ・1日30分ウォーキングをする など

目標達成者には  
抽選で景品を  
プレゼント!

