

健康いいね!



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。

9月は健康増進普及月間です

生活習慣病の予防には、運動・食事・禁煙などの生活習慣の改善が重要です。

この機会に自身の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう。

統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

幼児食始まり講座

要予約

- 対象** 1歳～1歳6か月のお子さんとその保護者
- とき** 9月13日(火) 午前10時30分～11時30分
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階 ひだまりホール
- 内容** 幼児食の進めかたの話と試食
- 募集組数** 5組(先着順)
- 持ち物** お子さんの試食に必要なもの
- 申込期限** 9月9日(金)

9月10日～16日は自殺予防週間です

●周りの人がいつもと様子が違う そんなときには少し気にかけて声をかけてみましょう

周囲が手を差し伸べ、話を聞くことによって、結果として自殺を考えた本人がそれを乗り越えられることにもつながっています。

●大切な人を守るためにできること

悩んでいる人への接し方については、メンタルヘルス・ファーストエイドの5つのステップ「り・は・あ・さ・る」が役立ちます。

り 声をかけ**リスク**を評価し、その場でできる支援をしましょう
自殺を考えているか、過去に実行したことがあるかなどを尋ねてみるのが大切です。

は 決めつけず、批判せずにはなしを聞き、コミュニケーションをとりましょう

現在の状況が弱さや怠けからくるのではないと理解し、責めたり、弱い人だと決めつけたりせずにはなしを聴きましょう。

あ **あんしん**につながる支援と情報を提供しましょう

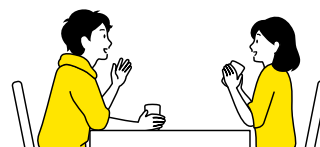
現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療やサポートが必要な状態で、適切な治療で良くなる可能性があることを伝えましょう。

さ 専門家の**サポート**を受けるよう勧めましょう

専門の医療機関に行くことを相手に配慮しながら勧めてみましょう。

る **セルフヘルプ**やその他のサポートを勧めましょう

軽い運動をする、ゆっくり呼吸をするなどを行うことによって、こころの問題による症状が緩和されることがあります。身近な人に相談をすることや、自助グループへの参加を勧めてみたりするのもよいかもしれません。



こころの健康センター

(専門電話相談)

きもちがづらくなったときや大切な人を
自死で亡くされたかたの相談先

月曜～金曜日 午後1時～4時

※祝日・年末年始を除く

フリーダイヤル ☎ 0120 ① 7823

☎ 059-253-7823

夜間や休日の相談先

平日:午後4時～午前0時

土日祝日・年末年始:午前9時～午前0時

ナビダイヤル ☎ 0570-064-556

厚生労働省

まもろうよ こころ

相談窓口掲載ページ



令和4年度 鳥羽市健康マイレージ 参加者募集！

健康づくりをしてポイントを貯めてお得な特典を手に入れよう！

対 象 20歳以上の市民

参加方法

①健康づくりの取組項目①～⑦に取り組む

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15ポイント必要
- ② 健康診査・がん検診・歯科健診を受診する：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
- ④ 鳥羽市ウォーキングマップのコースを歩く：10ポイント
- ⑤ ヘルシーレシピを調理する：10ポイント
- ⑥ アルコールの適量飲酒（減酒チャレンジ）：目標達成1日につき1ポイント
- ⑦ 鳥羽市健康マイレージ公式LINEに友だち登録する：10ポイント

※くわしくは、20ページのポイント記録シートをご覧ください。

取組期間 9月1日(木)～令和5年2月28日(火)

※ただし、健(検)診については、令和4年4月1日(金)～令和5年2月28日(火)の期間に受診したものを対象とします。

②実施した内容をポイント記録シートに記録し、合計50ポイント（取組項目①で15ポイント、②～⑦で35ポイント以上）貯める

※ポイント記録シートは、市ホームページからもダウンロードできます。また、健康福祉課窓口でも配布をしています。

③健康福祉課健康係(保健福祉センターひだまり2階)へポイント記録シートを提出
→「三重とこわか健康応援カード」と交換

※交換期限 令和5年2月28日(火)（交換は年度内1人1枚限り）



ポイントの記録および「三重とこわか健康応援カード」への交換は、スマホからでもできるようになりました。

くわしくは、19ページ「**鳥羽市健康マイレージ公式LINEアカウント開設！友だち募集**」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

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





鳥羽市マイレージ
公式アカウントアイコン

鳥羽市健康マイレージ 公式LINEアカウント開設！ 友だち募集

鳥羽市健康マイレージ公式LINEアカウントの活用方法

①健康づくりに関する情報をGET！

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

～スマホで簡単！お得な特典付き！～

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②～⑦**を実施し、合計50ポイント貯める必要があります。

※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。



LINEポイントの貯め方や応募方法、特典商品の詳細はこちらをご覧ください

SHOPカード機能を使用してポイントを貯めLINEで応募したかた限定！

抽選で20名のかたに地域の農水産物や健康づくり応援商品(2,000円～3,000円相当)をプレゼント！

No.1 加茂牛 肩ロース肉



No.2 地元魚介類 購入券



No.3 地元野菜・ 果物購入券



No.4 海藻加工品 セット



No.5 牡蠣加工品 セット



No.6 しらす、 干物セット



No.7 ジャム、トマト ジュースセット



No.8 特別栽培米、 カレーセット



No.9 鳥羽市運動施設 個人利用券



No.10 亀の井ホテル鳥羽 日帰り入浴券

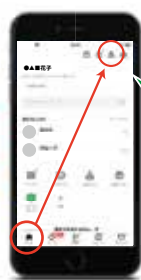


※商品の写真はイメージです。商品の入荷状況などにより変更になる場合があります。

※「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。

※令和5年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。

友だち追加はとってもカンタン！



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！

友だち
追加完了！



友だち追加
QRコード

鳥羽市健康マイレージ ポイント記録シート 50P 貯めてお得なカードと交換しよう！

①健康づくりの目標を決めて取り組む（必須項目：15P 貯めてください）



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

②健康診査・がん検診・歯科健診を受診する



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

※この項目のみ、対象期間は令和4年4月1日～令和5年2月28日です。

※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。

③健康づくりの教室・講座・イベントに参加する



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・講座・イベント（記載できる教室等の数は2つまでです。同一の教室等は何回参加しても 10P です。）

○健康係実施の運動や栄養の教室、特定保健指導など

○鳥羽市運動施設指定管理者が実施する運動教室など

○マイレージ取組協力事業所が実施する教室など

○地域・職場で実施する健康づくりの取組等など

④鳥羽市ウォーキングマップのコースを歩く



歩いたウォーキングマップの地区名： () 地区
歩いた日： 月 日

※何回歩いても 10P です。

⑤ヘルシーレシピを調理する



レシピの掲載場所：(広報)・(LINE)・(市 HP)
調理した料理の名前：
調理した日： 月 日

※対象となるレシピ：広報と「健康いいね」、鳥羽市健康マイレージ公式 LINE、市ホームページに掲載された健康係作成のもの。

※何回調理しても 10P です。



ヘルシー
レシピページ

⑥アルコールの適量飲酒（減酒チャレンジ）



アルコールの種類（主な1つ）：()									
普段の飲酒量：() 杯・本・ml									
目標の飲酒量：() 杯・本・ml									
実施期間： 月 日～10 日間									
Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7	Day 8	Day 9	Day 10

アルコールを減らす目標を立て、10 日間取り組み、実施できた日に○を付けてください。

⑦鳥羽市健康マイレージ公式 LINE に友だち登録する



友だち登録を	した	していない
--------	----	-------

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5年2月28日）

取組①（15P 必須）： <u> </u> P + 取組②～⑦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：	

健康づくりの実践例 その1

ウォーキングのすすめ

いつでも手軽にできるウォーキングは、全身の筋肉の8割を動かす「全身運動」と言われています。気候が涼しくなり、歩きやすくなるこれからの季節に始めてみませんか。

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

市では、各地域のウォーキングマップを町内会や地域みなさんと協力して作成しています。作成した各ウォーキングマップは市ホームページからダウンロードできます。みなさんの健康づくりにご活用ください。



鳥羽市ウォーキングマップ
掲載ページ

ウォーキング時の注意

- 始める前に、足首やひざなど、準備運動をしましょう。
- 水分補給を忘れずに。
- 調子の悪い時は、無理せず休みましょう。



健康づくりの実践例 その2

食事をおいしくバランスよく

毎日の食事はあなたの体をつくる基礎となる健康づくりには欠かせない大切なものです。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を基本に、次の事を意識し、食べる事を楽しみ、体と心に栄養を届けましょう。

- 毎日プラス1皿（約70g）の野菜
- おいしく減塩1日マイナス2g
- 毎日のくらしにWithミルク

おすすめレシピ

かぼちゃのヨーグルトサラダ



材料（2人分）

かぼちゃ：	200g
ハム：	20g
プロセスチーズ：	20g
A プレーンヨーグルト：	大さじ 2
マヨネーズ：	小さじ 2
こしょう：	少々

作り方

- ① かぼちゃは1.5～2cm角に切る。
ラップで包み、レンジで2～3分加熱する。
- ② ハムは1.5cm四辺に切る。
- ③ プロセスチーズは7～8mm角に切る。
- ④ Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ かぼちゃの粗熱が取れたら、②、③、④と混ぜ合わせる。

エネルギー：166kcal 塩分：0.6g

火を使わずに手軽に作れる野菜料理です。チーズやヨーグルトでカルシウムが補給できます。かぼちゃの甘み、ハムやチーズの塩分、ヨーグルトの酸味を生かして塩分控えめの味付けにします。