

健康を手に入れよう

—しおじり健康応援ポイント事業—

今年度で3年目となる「しおじり健康応援ポイント事業」。今回は、健康応援ポイントの流れや、実際に取り組んだ市民の皆さんの声をご紹介します。

健康づくり課健康推進係
TEL 0263-520854

あなたの健康を支える

本市では、令和2年度から市民の皆さんに自らの健康への意識を高めてもらい、本市の健康寿命の延伸を目指すため、「しおじり健康応援ポイント事業」を開始しました。健康診断の受診および健康増進の活動をポイントに換算し、規定のポイントがたまると1000円分の割引券と交換することができます。昨年度より、早い時期からの運動習慣が大切であるため、国保特定健診の対象者と合わせ、対象年齢を25歳以上に拡大して実施しています。

健康応援ポイントをおさらい

Q 健診の受診は必須なの？

A 必須です。生活習慣病は進行するまで自覚症状がなく、知らず知らずのうちに進んでしまいます。そのため、定期的に健診を受けて自身の健康状態を知り、生活習慣を見直すことが大切です。

Q 健康増進の活動とは

A 具体的にどんな内容？

パンフレットでは、ウォーキングやラジオ体操を取り上げていますが、ランニングや健康講座、地区で行うゴミ拾

いなど、どのような内容でもかまいません。自分に合った運動を見つけて、継続することが大切です。

健康への一助に

令和3年度の参加者にアンケートを行った結果、過半数を超える人が「効果があった」と回答しています。また、引き続き参加したいと回答した人が82%と、自身の健康に関心を持ち、健康づくりへの意識を高めることができた結果となりました。

コロナ疲れもあり、運動不足やストレスがたまる人も多し、積極的に「しおじり健康応援ポイント事業」に参加し、体を動かすことで心身ともにリフレッシュしましょう。

詳細は、今月号に折り込まれている「しおじり健康応援ポイント事業」のチラシをご覧ください。なお、チラシは健康づくり課、各支所などにも設置しています。



参加した皆さんからの

“声”



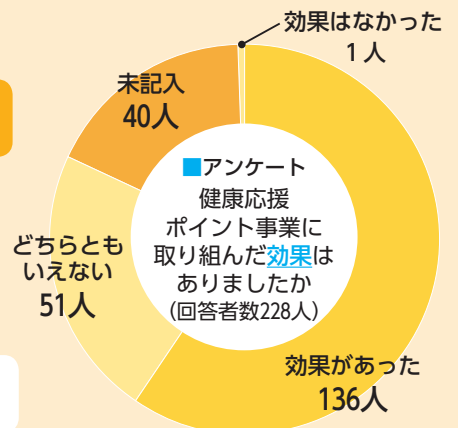
体力と体重が維持できました。

取り組み内容を記入することにより、健康に向けた取り組みへの意欲が変わりました。

ラジオ体操を1年続けることができました。

自分のために体操をして健康を手に入れて、集まったポイントで景品ももらうことができ、楽しく活動できました。

ウォーキングコースを工夫しています。医療費が徐々に減ってきているため、続けていきたいと思えます。





—参加者に聞きました—

ランニングで 心と体の 健康づくり

梨本 澄子さん
(峰原)

Interview

もともとは地域のマラソン大会出場などを目標に走っていましたが、コロナ禍で軒並み中止になってしまい、走る目的を失っていたところに広報紙でこの事業を見つけました。新たに目標ができたことで、子どもの頃の気持ちに戻って、とにかくワクワクしながら取り組みました。また、記録を付ける習慣ができ、目に見えて運動量が分かることで振り返りに役立っています。

コロナ禍で在宅ワークが多くなり、1日パソコンに向かうこともありますが、運動をすることで気分転換になり、心の健康にもつながっています。今後は、マラソンのバーチャル大会への出場に向けて、ランニングを継続していきたいです。

チャレンジ内容

- 頻度 週2～4日
- 内容 ランニング(5～8km)
- ▶3～4カ月でチャレンジシート達成!



健康応援ポイントの 始め方



■対象 市内に住所を有する**25歳**以上の人

■応募方法

100ポイントがたまったら、市保健福祉センター2階健康づくり課または支所(広丘・北小野・榎川)の窓口にて、チャレンジシートと健診結果を持参してください。

■応募期限 令和5年**2月28日**火まで

50 P

特定健診や人間ドックなどの
健康診断を受診

必須

特定健診や人間ドック、職場の健康診断を受診しましょう。(がん検診は対象外)

+

50 P

ウォーキングやラジオ体操
などの運動にチャレンジ

ウォーキングやラジオ体操などの運動をした日付、運動した時間をチャレンジシート*に記入しましょう。また、健康に関わる活動などでもポイントがためられます。
*チャレンジシートは、今月号に折り込まれています。



100ポイント
たまったら...

応募して特典と
交換しよう!



ヘルSPA塩尻や、SAM塩尻、木曾くらしの工芸館、塩尻市観光センター、ユメックスアリーナ(ジム)で使える割引券をプレゼント!

Wチャンスで豪華賞品をゲットしよう

応募した人の中から抽選で13人に本市の特産品や松本山雅FCのサイン入りユニホームなどをプレゼントします。



塩尻市ヘルスアップ委員会の取り組みをご紹介します!



市公式YouTubeで効果的なラジオ体操を公開

塩尻市ヘルスアップ委員会では、効果的なラジオ体操の普及を推進しています。解説編は、委員が効果的なラジオ体操のポイントをテレビ広報で解説しており、実践編では、ポイントを踏まえて各地区で実践しています。この機会にラジオ体操を始めませんか。

解説編▶



実践編▶



備品を貸し出しています

塩尻市ヘルスアップ委員会の備品を地区の団体などに貸し出しています。

■対象 団体であること

■貸し出している物

- 体操ブーバー (スイッチを押すと、ラジオ体操が流れる)
- 塩尻健康かるた ○ラジオ体操が収録されたCD
- 手ぬぐい ○手ぬぐい体操CD

■貸出期間 最大1年間(年度末まで) ■料金 無料

■申し込み方法 市保健福祉センター2階健康づくり課にある申請書に記入の上、提出してください。



体操ブーバー