

あなたの健康づくり 応援します！

—しおじり健康応援ポイント事業—



塩尻市健康推進
キャラクター
「ラジッコ」

今年度で2年目となる「しおじり健康応援ポイント事業」。今回は、実際に取り組んだ人の声や、健康応援ポイントの始め方などについてご紹介します。

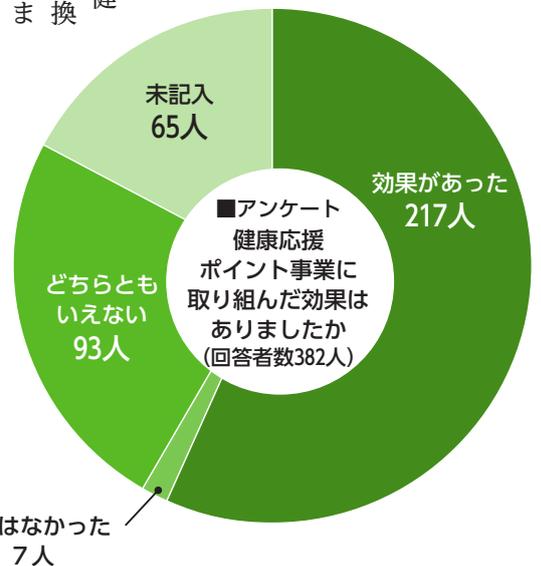
問 健康づくり課健康推進係
直 0263@0854



特典の内容などについては、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。

健康づくりにお役立てを

令和2年度から始まったしおじり健康応援ポイント事業。この事業は、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しています。健康診断の受診や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10000円分の割引券と交換することができます。今年度は、より多くの皆さんの健康維持に役立てていただけるよう、対象年齢



を40歳以上から25歳以上に拡大して実施します。

継続が健康の意識につながる

事業に参加した人全員にアンケートを行った結果、382人中217人が「健康応援ポイント事業に取り組んで効果があった」と答え、参加した多くの人が自身の体の変化を感じていることがうかがえます。(グラフ参照)

また、チャレンジ開始前に自身が挑戦したい目標を設定する「健康マイ・チャレンジ宣言」を達成できたと回答した人は全体の73%、今後も運動を続けたいと回答する人が86%おり、参加した人の健康維持につながる結果となりました。

小口市長の挑戦

自身の健康維持法についてインタビューしました。



切り出した木は、塩尻市森林公社を經由してバイオマス燃料になります。

私は欲張りな人間なので健康と実利を目指し、春先から通年無農薬野菜の栽培を楽しんでいます。加えて昨年バイオマス発電が始まったことを受け、仲間と共に山林の間伐を請け負い、発電燃料供給に取り組んでいます。今年は暖冬の助けもあり、3月までに約75トンの材を切り出しました。斜面の木を切るのは重労働ですが、売り上げでワインを楽しむために頑張りました。結果、常に高い尿酸値とYIGTPの値が、通常の食生活をしながら正常範囲をわずかに超えるレベルに改善されました。気をよくして、しばらくの間、春から秋に農業、冬は林業で健康と収益の双方を目指す生活を続ける事を決意しました。

内容はそれぞれですが、自分に合った健康維持法で、無理無く取り組むことが大切だと思います。

ポイントをためて 特典をもらおう！

■対象 市内に住所を有する**25歳**以上の人
※今年度から対象年齢を拡大しました。

■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・
楢川）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4年**2月28日**（月）まで

50 P 特定健診や
人間ドックなどを受診 **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。
※がん検診は対象外です。



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、SAM 塩尻、木曾くらしの工芸館や塩尻市観光センターで使える割引券をプレゼント！



50 P ウォーキングやラジオ体操
などにチャレンジ

ウォーキングやラジオ体操をした日付、歩いた時間などを*チャレンジシートに記入しましょう。また、健康に関わるさまざまな活動などでも、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。



さらに！

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！！



**家族のため、
健康のために継続！**

昨年6月に、しおじり健康応援ポイント事業が始まることを知り、ウォーキングを始めました。平均して1日1時間約7500歩を歩いており、その日歩いたコースや歩数を手帳に記録しています。

「継続は力なり」をモットーにほぼ毎日歩いたことで、心も体も健康になり、生活にも張りが出ています。

これからも、家族のため健康のために続けていきたいですね。

井口 ^{きはち}喜八さん（大門田川町）



市公式YouTubeで
ラジオ体操について公開しています。

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

