

「健康ポイント」で楽しみながら健康づくりに取り組もう

皆さんが生涯を通して、健康で生き生きと暮らせるよう、楽しみながら継続的に健康づくりができる環境づくりの1つとして、健康ポイント事業の運用が始まっています。

生活習慣病の改善のためには日々の生活を見直すことが必要です。健康づくりは継続して取り組むことで成果が現れます。しかし、健康的な生活習慣を続けていくのは多くの人にとって難しいものです。

今年4月から熊本連携中枢都市圏事業として本町を含む14自治体で始まった、新たな健康ポイント事業を上手に活用して、毎日の健康づくりに役立てましょう。

◆健康ポイント事業とは

この事業は、スマートフォン専用アプリ「もつと健康!げんき!アップくまもと」を使用し、各種健診の受診や日々のウォーキングといった健康づくり活動を「健康ポイント」として「見える化」することで、健康行動の習慣化を図るものです。

アプリ内でポイントを貯めて豪華賞品が当たる抽選に応募できたり、協力店などで特典を受けたりができたりします。

町では、甲佐町フィットネスセンターの利用に応じて特典がもらえる「陽気カード」事業だけでなく、新たな健康ポイント事業を通して、皆さんの健康増進や健康寿命の延伸に取り組みます。

して皆さんの健康増進や健康寿命の延伸に取り組みます。

健康アプリ「もつと健康!げんき!アップくまもと」は、本町を含む14市町村(熊本市、菊池市、宇土市、阿蘇市、美里町、玉東町、高森町、西原村、南阿蘇村、御船町、嘉島町、益城町、山都町、甲佐町)の住民が利用できます。

応募できる賞品には、参加市町村の名産品などが用意されています。健康づくりに取り組んで、豪華な賞品を手に入れましょう。

◆健康ポイントをもらうには

特定健康診査や職場健診といった健康診断やがん検診、喫煙外来、歯科健診(定期歯科健診、歯周病健診、後期高齢者歯科口腔健診)、献血などを受けることで、健康ポイントが獲得できます。また、毎日ポイントとして歩数や健康状態をアプリに入力したり、健康セル

フテック項目に入力したりすることでも健康ポイントが貯まります。

ウォーキングを日課にしている人は、アプリをインストールしたスマートフォンを携帯して歩くことで、歩数に応じたポイントを獲得できます。

また、参加市町村が指定する健康イベントに参加したり、健康に関するクイズに全問正解することでもポイントが獲得できます。詳しくは、町総合保健福祉センターにあるリーフレットや当該ホームページをご覧ください。

◆生涯健康で過ごすために

健康のために、運動や食事など日々の生活習慣を見直して頑張っても、長続きしないという人も少なくないでしょう。そんな人は、この機会にアプリを活用し、自分の頑張りや健康ポイントとして「見える化」してみよう。

運動は、定期的に行うことによつて心身ともに健康で豊かな生活を送ることができ、生活の質の向上につながります。また、生活の改善は、生活習慣病の予防や適性体重の維持のために大切です。健康障害を起こすような大きな病気の予防にもつながります。

職場や家族などで楽しみながら健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。

健康だより

健康

の話

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は
木村 真澄 保健師

町では、熊本連携中枢都市圏に参加する13の自治体と共に、さまざまな取り組みを行っています。今回ご紹介する健康ポイント事業は、健康増進や健康寿命の延伸を目的に関係自治体が共同で運用するものです。ぜひご参加ください。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



こうな
渡辺 滉菜 ちゃん (1歳2カ月)
父・光信 さん 母・彰子 さん
(津志田区)

お兄ちゃんと仲良く
元気いっぱい大きくなあれ

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

7・8月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

7月15日(木) 午前9時

8月19日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

7月15日(木) 午前10時

8月19日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

8月6日(金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

7月13日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

8月27日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

7月13日(火) 午後1時15分

Child-Care

7月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

2日(金) 七夕飾りつけ

5日(月) おやつ作り(変更あり)

7日(水) 園内散歩

9日(金) 牛乳パックでヨット作り

12日(月) シャボン玉遊び

14日(水) 園庭遊び

16日(金) 水遊び

19日(月) カラービニールで遊ぼう

21日(水) 手作りうちわを作ろう

26日(月) お絵かき遊び

28日(水) 布絵本遊び

30日(金) 水遊び

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時
体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711
・町福祉課
☎096-234-1114
・町住民生活課
☎096-234-1113

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。