

○同事業の進め方

①台紙を入手



健康チャレンジプラン

禁煙チャレンジプラン

②健康づくりなどでポイントを貯める

健康づくりや禁煙の成果を台紙に記入し、ポイントを貯めましょう。禁煙チャレンジプランに参加する方は、まずは禁煙外来を受診してください。

・毎日の健康行動（自分で行動を決めて実施）【1項目50ポイント】

ラジオ体操、ランニング、バランスの良い食事、禁煙補助剤の使用、体重・血圧測定など

・イベント・講座などに参加【1項目200ポイント】

健康づくりに関するイベント・講座、ウォーキング大会、介護予防のためのボランティア活動、献血など

・健診などを受診【1項目300ポイント】

特定健康診査、各種がん検診、歯周疾患検診など

③ふくしま健民カードを取得

3,000ポイント貯めると同カードを取得でき、県内の協力店で割引などのサービスを受けられます（取得日から1年間有効）。市からは、ゆったり館の割引券をプレゼントします。さらに、プレゼントキャンペーン（抽選）に応募できます。

▶申し込み方法 各地区保健福祉センターに備え付けの申請書に記入し、ポイントを貯めた台紙を添えて提出

▶申込期限 来年3月1日(金)



ふくしま健民カード

④健康づくりを継続

健康づくりを継続してポイントを貯めると、同カードがランクアップするぞ！詳しくは、台紙を見てくちえ！！



参加者にインタビュー

体重や、血圧、BMI（体格指数）測定が習慣になりました。公民館の体操教室などにも参加しながら、楽しく取り組んでいます。



柴田博子さん

健康維持は、継続が大事なので、今後も続けていきたいです。

6月は食育月間など

保健所地域保健課健康増進係 ☎27-8594 FAX 27-8607

✉ hokenjo-chiikihoken@city.iwaki.lg.jp

○6月は食育月間、毎月19日は食育の日

生涯にわたって生き生きと暮らすことができるよう、食育について考えてみましょう。

○いわきっ子・いきいき健やか食育教室の参加者を募集

▶とき 7月14日(土) 9時30分～正午

▶ところ 総合保健福祉センター

▶内容 栄養について学びながら簡単な昼食作り

▶募集定員 小学生と保護者20組（応募多数の場合は抽選）

▶申し込み方法 氏名・年齢・電話番号を同課へ☎FAX✉で

▶申込期限 7月4日(水)

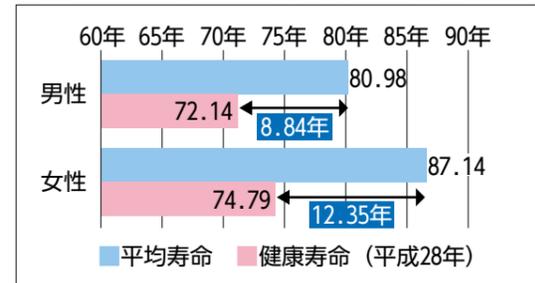


いわき健康チャレンジ事業に参加しよう

○お問い合わせ
保健所地域保健課
成人保健係
☎27-8559



〈図1〉平均寿命と健康寿命の差（全国）



日常生活に制限のない期間を、健康寿命といいますが、平均寿命とは差があります（図1）。心身ともに健康で生きがいを持って、自分らしく生活するために、健康寿命を伸ばすことが大切です。

市では、生活習慣病の発症や重症化を予防し、健康寿命の延伸を図るため、市民の皆さんに気軽に楽しく、健康づくりに取り組んでも

健康寿命の延伸を図る

健康づくりや禁煙に取り組む

日頃の運動や、食生活に気を付け、健診やがん検診を受診するほか、健康づくりのための講座などに参加し、ポイントを貯めると、県内の協力店で割引などのサービスが受けられる「ふくしま健民カード」を取得できます。

本年度から、健康チャレンジプランに加え、新たに禁煙チャレンジプランを選択できるようになりました。禁煙外来を受診して禁煙に取り組む、ポイントを貯めると、同カードを取得できます。

▼対象 高校生を除く18歳以上の市内居住者

▼参加方法 同課または各地区保健福祉センター、各公民館（禁煙チャレンジプランは除く）、市禁煙外来ネットワーク登録医療機関・調剤薬局に備え付けの台紙に、健康づくりや禁煙の成果を記入

らえるよう、いわき健康チャレンジ事業を実施しています。

※図1は、厚生労働省「平成28年簡易生命表」など参考。