

# 健康マイレージ事業 7月1日(火)スタート



健康マイレージに参加すると  
イコトいっぱい!!

### 健康マイレージとは

- 市民の皆さんのライフスタイルにあった健康づくりを応援する制度です。
- 各種検(健)診や市内団体が実施する健康に関する教室などに参加するとポイントが貯まります。
- 健康づくりに取り組みながらポイントを貯め、この機会に「健康」と「ポイント」の両方を手に入れましょう。

## ポイントを貯めて健康になろう!

- 参加資格 ●  
市内に住民登録がある20歳以上の人
- 実施期間 ●  
7月1日(火)～平成27年1月31日(土)

## 健康マイレージの流れ

### 1 スタート

● 申請書付きパンフレット(写真)を入手して健康づくりをスタートしましょう。

#### 申請書付きパンフレット設置場所

- ▶ 市役所 ▶ 市文化センター ▶ 市民図書館 ▶ 生涯学習センター ▶ 八幡人権・交流センター
- ▶ 有都交流センター ▶ 川口コミュニティセンター ▶ 美濃山コミュニティセンター
- ▶ 男山公民館 ▶ 橋本公民館 ▶ 志水公民館 ▶ 山柴公民館 ▶ 市民体育館
- ▶ 男山レクリエーションセンター ▶ 有都福祉交流センター ▶ 老人憩いの家「八寿園」
- ▶ 南ヶ丘浴場 ▶ 松花堂庭園・美術館

### 2 貯める

● 対象事業に参加したり、自分で目標を立てて健康づくりに取り組みながらポイントを貯めましょう。※取り組み結果は、パンフレット内のチャレンジシートに自分で記入。

#### 対象事業

#### 健康診査...150ポイント

市や職場の人間ドックや健康診査をいずれか1つ受診。  
※人間ドックにがん検診が含まれている場合は、「各種検(健)診」にも該当します。

#### 各種検(健)診...150ポイント

骨粗しょう症健診、前立腺がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、子宮がん検診、胃がん検診・肺がん・結核検診、乳がん検診をいずれか1つ受診。

#### 歯科検診...100ポイント

#### 健康フェスタ(10月26日(日)開催)... 50ポイント

#### 健康に関する教室・運動大会・イベント...10ポイント×参加回数(上限100ポイント)

市役所、公民館、社会福祉協議会、シルバー人材センター、市公園施設事業団、市老人クラブ連合会、自治会、市体育協会、市文化協会、スポーツジムなど市内団体が実施する各種健康に関する教室などに参加。

#### 健康活動...300ポイント

「1日8,000歩、歩く」、「ラジオ体操を毎日する」など、自分で目標を立てて2カ月間毎日取り組む。  
※不定期の場合は、5ポイント×取り組んだ日数。

### 3 ポイント交換

● 500ポイント貯まったら申請しましょう。

#### ポイントの使用方法

- 景品と交換 ▶ クオカード(1,000円分) ▶ 図書カード(1,000円分)
- ▶ 八幡市スポーツ施設(市公園施設事業団)利用券(1,000円分)
- 社会貢献 ▶ 保育園・幼稚園・小中学校などへ寄付(1,000円分)

● 応募期間 ● 9月1日(月)～平成27年2月10日(火)(必着)

※応募は1人1回。

● 応募方法 ● 申請書に必要事項を記入し、チャレンジシートを添えて

健康推進課へ郵送、または直接窓口へお持ちください。



## 抽選で100人にプレゼント

さらに、応募者の中から抽選で100人に「体脂肪計付き体重計」や「歩数計」をプレゼント!!

知って得する!! 今日から役立つ!!

## 健康豆知識

### 熱中症に注意しましょう

熱中症は、炎天下はもちろん、直射日光の当たらない室内でも多く発生しています。短い時間で症状が進行するケースが多く、甘くみていると危険です。熱中症を予防するために、ちょっとした工夫を生活に取り入れ、夏の暑さに備えましょう。

#### 予 防対策6カ条

- ① 日陰を味方に  
外を歩く時は直射日光を避け、屋内でも、すだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しをよくする工夫をしましょう。
- ② 服装に工夫を  
汗がすぐ乾くような、吸湿性と

通気性に優れた衣服を選び、外出する時は帽子や日傘も使いましょう。

③ 水分を上手に補給  
暑い時期は水分が失われやすいので、渇きを感じる前に早めに補給しましょう。また、汗をたくさんかいた時は、塩分も併せて補給しましょう。

④ 適度に汗をかく習慣を  
発汗機能が正常に働くように、日頃からウォーキングなどの運動

や入浴などで汗をかく習慣をつけておきましょう。

⑤ 体調の管理を  
1日3食、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、体調をととのえましょう。

⑥ 室内の温度・湿度管理を  
日常生活で熱中症の危険性が高まるのは、気温30度、湿度65%以上といわれています。エアコンは28度ぐらいに設定し、ドライ機能なども上手に活用しましょう。