

健康マイレージ事業 4月1日(金)スタート



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 ● 4月1日(金)～平成29年1月31日(火)

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 ▶ 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23日(日)開催>や歯のひろば<10月16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、公園施設事業団、老人クラブ連合会、自治会、体育協会、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30日間毎日取り組む。

※取り組んだ日数×10ポイントで、上限300ポイント。

ウォーキングの日...200ポイント

八幡市ウォーキングの日(毎月第1土曜日)に健康ウォーキングマップのいろいろなコースを歩く。

※歩いた回数×20ポイントで、上限200ポイント。

3 ポイント交換

- 500ポイント貯まったら申請しましょう。

ポイントの使用法

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



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「健康グッズ」等豪華景品をプレゼント!!

- 応募期間 ● 5月1日(日)～平成29年2月10日(金)(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。

知って得する!!
今日から役立つ!!

健康豆知識

春キャベツの栄養

春キャベツにはビタミンC、U(キャベジン)、K、カリウム、カルシウム、食物繊維などが多く含まれています。また、冬に収穫されるキャベツよりも水分が多く、葉肉も薄く、やわらかいといった特徴もあります。

キャベツの主な栄養価

ビタミンCは免疫力を高め、風

邪を予防するとともに、メラニンの生成を抑えて、シミ、ソバカスを防ぎ、皮膚につやを与えるなど、美容効果もあります。また、キャベツ特有のビタミン、ビタミンU(キャベジン)は胃腸の調子を整え、胃粘膜を強化し、傷ついた胃や腸を修復し、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を防ぐと言われています。二

日酔いにも効果があり、肝臓の解毒作用も助けます。

効果的な食べ方

ビタミンC、Uは水に溶けやすく、熱にも弱いので、春キャベツは生で食べるのが1番です。

【りんごドレッシングのサラダ】

■サラダの材料(2人分)
△春キャベツ...100g △春玉葱...1/4個 △スナップエンドウ...6本 △アスパラガス...2本 △赤パプリカ...1/4個

■ドレッシングの材料

△りんご...1/4個 △酢...大さじ

1 △オリーブオイル...大さじ2 △塩...小さじ1/2 △胡椒...少々

■作り方

①キャベツはざく切りにしてほぐし、玉葱・パプリカは薄切りにする。

②スナップエンドウは硬い筋の部分を取り除き、アスパラガスは根元を切り落とす。

③②を熱湯でゆで、斜めに切る。

④りんごをすりおろし、酢、オリーブオイル、塩、胡椒と合わせてドレッシングを作る。

⑤①と③を合わせ、④で和える。

はじめませんか ラジオ体操

市では、健康増進のため、各所でラジオ体操を実施しています。健康づくりは、できることから少しずつ、継続することが大切です。

どなたでも自由に参加していただけますので、お誘いあわせのうえご参加ください。

※開催日は右記の内、平日のみ。

開催場所・日時

- 市役所前広場(雨天中止)・・・毎週月・木曜日午前8時20分～
- 生活情報センター前広場・・・毎週月～金曜日午前8時50分～
- 福祉会館1階ロビー・・・毎週月～金曜日午後0時45分～
- その他 市内の企業や団体などにはラジオ体操のCDを配布していますので、希望される人は健康推進課へ。

問合せ 健康推進課