

# にっこう健康マイレージにチャレンジ

ポイントをとためて健康とクオカードを手に入れよう

くわしくは 健康課 ☎0288(21)2756

## にっこう健康マイレージ事業

にっこう健康マイレージとは、健康づくり積極的に取り組む皆さんを応援する事業です。健診の受診や健康づくりでポイントをとため、ポイントごとにクオカードがもらえます。

今年で9年目を迎え、令和3年度、4年度は400名以上の方が参加しました。参加者からは、「目標があると続けられる」「励みになる」などの声を多く聞きます。今回は、令和4年度に参加した2名の声を紹介します。



### 60代男性Hさん

特定保健指導をきっかけに健康マイレージに参加し、令和4年度は2回目の参加でした。目標を設定して、生活習慣の改善に取り組むことで、中性脂肪の値が下がり、体重も3kg減りました。

した。

また、退職を機にいろいろな教室に参加したいと考えていたので、公民館の運動などの教室に通い、運動ポイントとボーナスポイントをためることができました。今後も健康でいられるよう、運動を続けていきたいです。



### 50代女性Iさん

公民館の講座で、健康マイレージについて知り、参加しようと思いました。

目標は塩分を控え、食事のバランスと飲酒の習慣を見直すことにし、歯磨きでは、1日3回、歯間を気にして磨くことにしました。

目標を持って継続することで、モチベーションが上がリ、前向きになることができ、体力と筋力もつきました。また、自分の健康に気を遣うようにもなりました。

## マイレージ情報

令和5年度は、がん検診など受診のボーナスポイントがアップし、初めて参加する方には5ポイントを付与します。今まで参加したことのない方は、この機会にぜひチャレンジしましょう。にっこう健康マイレージの詳細を、下段で説明しています。



にっこう健康マイレージ



## にっこう健康マイレージ

**対象者**…市内に在住する19歳以上の方

**必須条件**…特定健診・はつらつ健診・一般健診、職場での健診、人間ドックなどの受診

**ポイントが付く健康づくり活動**…

- ①「運動」「食事」「歯」の健康づくりを4週間行い、チャレンジシートに記録する
- ②がん検診等の受診、ポイントが付く教室・講座・イベントへの参加、民間スポーツクラブ(フィットネスクラブなど)・自主サークル・ボランティア活動など

**応募内容**…チャレンジポイント数を達成した方全員にクオカードをプレゼント(クオカードは、全国の書店やコンビニなどで金券として使えます)

**プチチャレンジ(100~149ポイント)**…クオカード1,000円分

**ビッグチャレンジ(150ポイント以上)**…クオカード2,000円分

**申請期限**…令和6年3月29日(金)まで ※郵送の場合は必着

**チャレンジシート設置場所・提出先**…健康課(今市保健福祉センター内)、保険年金課、各行政センター・地区センター・出張所・公民館



いくつになっても

元気

でいるためにできること！

くわしくは 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0288(2)2137

いつまでも元気でいるためには、「フレイル」を予防することが大切です。

「フレイル」とは、加齢により筋力や心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態にあることをいいます。自分の心身の調子の変化に気づき、早めに対応することでフレイルを予防、改善することができます。筋力を向上する運動でフレイルを予防しましょう。



## やってみよう！ フレイルチェック

- 6カ月で体重が2~3kg減った
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった

ひとつでも当てはまる項目があったらフレイル予防を始めましょう。

### 簡単にできるフレイル 予防・改善のポイント

#### ①食事

主食・主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事やたんぱく質を意識して食べましょう。

#### ②「お口」のケア

噛む力や飲み込む力が低下すると、食事から十分に栄養がとれなくなってしまう心配があります。よく噛んで食べる、歯磨きをする、歯科医院へ通うなどの「お口」のケアが大切です。

#### ③社会参加

外出はあいさつや会話など人との交流や、つながりが生まれやすくなります。人との交流が心身の機能を高め、フレイル予防につながります。

#### ④運動

要介護の原因となる寝たきりや転倒を防ぐためには、身体を支える足や腰を鍛えるための運動や筋力トレーニングが必要です。日常生活でまめに体を動かし、運動で筋力を向上して転倒予防、フレイル予防をしましょう。

### 手軽にできるフレイル 予防の運動

①動画で筋力トレーニング  
日光介護予防チャンネル、

日光ちよきんアップ体操動画を視聴して、好きな時間に体操し、筋力向上を目指しましょう。



筋力アップ動画

### ②筋力アップ教室で筋力 トレーニング

筋力アップ教室に参加して仲間と運動し、筋力向上を目指しましょう。

### 筋力アップ教室の参加 者募集

内容：運動専門のスタッフによる体力測定、椅子に座ってできるストレッチや筋力トレーニング、フレイル予防の講話など

対象者：市内在住の65歳以上で、医師から運動の制限などの指示が出ていない方  
※全日程参加できる方

会場：日光市役所本庁舎

参加費：無料

定員：15名

申込方法：9月1日(金)までに問合先へ電話(先着順)

日時：9月8日・15日・22日・29日、10月6日・13日・20日・27日(すべて金曜日・全8回)午前10時~11時30分