

楽しみながら取り組める「桑名市健康マイレージ」

「桑名市健康マイレージ」は、生活習慣病の発症予防や重症化予防につながる、皆さんの健康づくりを応援する事業です。1日の歩数や体重を測定したり、健（検）診受診などで健康ポイントをためて、お得な特典やサービスなどを受けることができます。

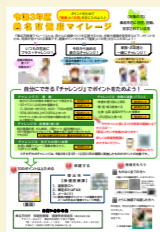
新型コロナウイルス感染症の影響で、外出や運動の機会が減ったり、食生活が乱れたりしていませんか？

運動不足や食生活の乱れなど不規則な生活習慣は、気分が落ち込みやすくなり、免疫力の低下につながります。体とこころの健康のためには、適度な運動やバランスのとれた食生活など生活習慣を改善することが大切です。

市健康マイレージは生活習慣の改善のきっかけになる内容で、コロナ禍においても健康づくりに取り組むことができます。適度な運動は、免疫力を高め、気分転換につながります。この機会にコロナに負けない体づくり、体とこころの健康を保つために、市健康マイレージに参加して楽しみながら健康とお得を手に入れましょう!

1 市健康マイレージチラシを入手する

市役所の保健医療課で配布または、市ホームページからダウンロード。



2 健康ポイントをためる

下記チャレンジ①～④から、自分に合う健康づくりに取り組んで、合計100ポイント以上ためます。

たくさんチャレンジしてポイントをためよう!



3 申請する

健康ポイント申請シート（①市健康マイレージチラシ裏面）を直接または、郵送、ファクス、メールで保健医療課へ提出。

▷申請は、期間内1人1回限り。締切は、令和4年1月14日(金)

4 特典をもらう

◎三重とこわか健康応援カードを全員にプレゼント。1年間県内の協力店でサービスが受けられます。



◎抽選で、すてきな商品をプレゼント!

プレゼントの一例

抽選で市内企業店舗などからのすてきな賞品が当たります!



問 保健医療課
(☎ 24 - 1182 FAX 24 - 3032
✉ cmedicine@city.kuwana.lg.jp)

ポイントのため方

●チャレンジ① ウォーキング

- 自分の1日の歩数を測定：10pt
- 1日プラス1,000歩を意識：30pt
- 8,000歩以上/日が20日以上：50pt
- ややきついと感じる10分程度の運動を週1回以上実施：50pt

●チャレンジ② 食事

- 体重を週1回以上測る：20pt
- 朝昼晩3食食べる：20pt
- 主食、主菜、副菜がそろった食事を1日2回以上食べる：30pt

●チャレンジ③ 各種健(検)診

- 特定健康診査、がん検診、人間ドック、歯科検診など(市・職場・自己負担など)：1つ10pt、最大30pt

●チャレンジ④ 加算

- 健康マイレージ事業を友人などに知らせる：10pt



こころの健康相談

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。市では、こころの健康やこころの病気に関する講座や講演会などを行っています。市ホームページで随時ご案内しています。

～ 悩み事があったら、一人で抱え込まず相談してください ～

誰かに話すことで、心や体の不調に気づくことができたり、解決の糸口を見つけることができるかもしれません。家族、友人など周りの人や下記相談窓口にご相談ください。

- さまざまなこころの悩み：保健医療課 (☎ 24 - 1182)、桑名保健所 (☎ 24 - 3620)
- こころの悩みを聞いてほしい：こころの傾聴テレフォン (☎ 059 - 223 - 5237)



5年後のめざす姿

06

健康づくり

医療体制が充実し、市民が健康づくりに取り組んでいます。

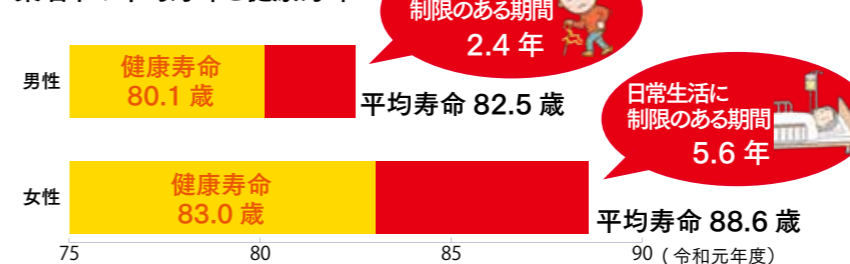
高齢化社会・生活習慣の変化

- ・がんや循環器疾患など生活習慣病の増加
- ・認知症や寝たきりの増加
- ・医療費負担の増加

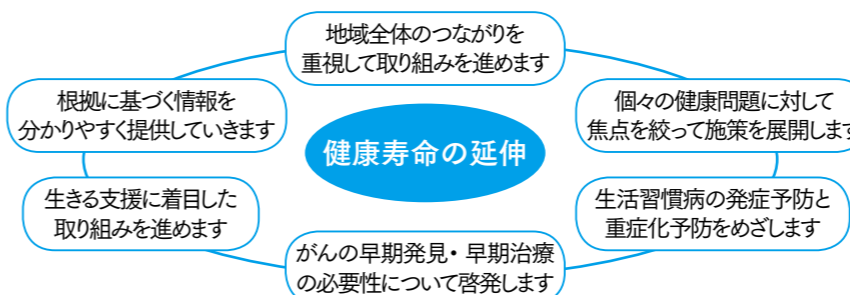
課題は？

元気に自立した生活を送ることのできるよう「健康寿命」の延伸が必要

桑名市の平均寿命と健康寿命



「人生100年時代」と言われる現代、私たちの平均寿命は延び続けています。しかし、元気に自立した生活を送ることのできる期間「健康寿命」が平均寿命より短いと、亡くなるまでに介護や入院が必要な期間が長くなります。長い人生、いつまでも元気に過ごすためには、健康寿命を延ばす健康づくりが大切です。市では下記目標に従って取り組みを進めています。



3 すべての人に健康と福祉を



SDGsとは、2030年までに持続可能でよりよい世界をめざす国際目標です。17のゴール・169のターゲットで構成されています。市でも「誰一人取り残さない」まちづくりを進めています。

健康づくり

市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう支援します。

● 予防を重視した市民が主役の健康づくり事業の推進



5年後のめざす姿



- 健康づくりを進める環境が整う
- 一人ひとりが健康だと感じ、支え合いながら充実した人生を送ることができる
- 主体的な健康づくりが活発に行われている

市 が取り組みます!



- 地域医療機能の体制整備と充実を行います。また、適切な医療情報を発信します。
- 地域の団体と連携による健康づくり活動を支援します。
- 各種健(検)診や健康教室、相談事業を行い、健康情報を提供します。

指標

健康寿命の延伸
自立した生活を送れる期間 **5年後増加へ**

令和元年度(桑名市)
男性 80.1歳
女性 83.0歳

市民 が取り組みます!



- 病気やケガの症状に応じて、適切な医療機関を受診しましょう。
- バランスのとれた食生活や適度な身体活動など生活習慣の改善に取り組みましょう。また、市健康マイレージや通いの場、健康教室に参加しましょう。
- 定期的な健康診査・がん検診などを受けるようにしましょう。

市民編集員の
「これも聞きたい」



Q 最近「メタボは危険」とよく耳にしますが、何が問題なのでしょう。か。

A メタボとは、「メタボリックシンドローム」の略です。内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさった状態のことで、太っているという見た目やお腹まわりの大きさだけの問題ではありません。メタボは、自覚症状がほとんどないため、放置してしまいがちですが、とても危険です。動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気につながります。

メタボは、食べすぎ・運動不足・ストレスなどが主な原因です。食事・運動・精神的な疲れへの対策を行い、メタボ予防・改善に取り組みしましょう。

(保健医療課)

Next vision No.6 健康づくり

市長とみんなの



特集「桑名市総合計画をひもとく」の第6弾は「健康づくり」です。

皆さん、「コロナ太り」していませんか。新型コロナウイルス感染症防止対策のため、自宅で過ごす時間が増えていると思います。そのため、外出控えによる運動不足や、ストレスによる食べ過ぎなどで体重が増加している人が増えているそうです。コロナ禍ではありますが、ぜひ適度な運動をするなど、いつも以上に健康管理に気を付けていただきたいと思えます。私も体重が増えないよう、普段以上にランニングの回数を増やしています。

そして体だけではなく心の健康も大切。孤独は最大のストレスです。人と会いづらい状況ではありますが、電話やビデオ通話など、気軽にコミュニケーションを取ることが大切です。

一つは「卓球珈琲」です。食品メーカーのネスレ日本や卓球で日本を元気にする会などが協力して、城南まちづくり拠点施設を活用して「卓球」と「カフェ」で地域を元気にしようという提案いただきました。今では卓球後、コーヒー片手に交流できるスペースとして多くの人に利用されています。他にも、医薬品・食料品



大塚製薬との協定で、市民の皆さんの健康づくりと一緒に進んでいます。

大手の大塚製薬と協定を結び、健康づくりや熱中症対策などに関する事業を一緒に進めています。例えば、熱中症対策アドバイザーを養成する講座を無償で開催していただいたりして、行政と一緒に、桑名の暑い夏を乗り切る対策を実施してくれているのです。

これからも「公民連携」手法を用いて、市内の健康づくりを進めていきたいと考えています。

過去

現在

健康づくりに対する意識

運動・栄養・休養の調和がとれた望ましい生活習慣を身につけられるよう、健康教室や講演、相談などを行ったことで、市民一人ひとりの健康づくりに対する意識が高まりました。



市民対象の調理実習

自主的な健康づくりの支援

健康教室や講演、相談だけでなく、市民一人ひとりが自主的に健康づくりに参加することができるよう、民間企業と連携した健康マイレージ事業を推進したり、卓球珈琲（卓球とコーヒーを楽しむことができる場）の開設など市民が楽しみながら健康づくりに参加できる環境を整えたことで、自主的に取り組む人が増え、地域のコミュニティの輪も広がりました。

コロナ禍においても感染症対策をとりながら、工夫して活動が進められています。



地域でのウォーキング



城南まちづくり拠点施設で行われている卓球珈琲

この記事に関するお問い合わせは、秘書広報課へ (☎ 24-1492 FAX 24-1119)



「卓球珈琲」に参加させていただきました。(平成31年3月「卓球珈琲オープニングセレモニー」)