

市民の元気と健康づくりを支えます

特集

楽しく、健康生活。

市は、元気に暮らせるまち下呂市を目指して、市民一人一人が健康に対する意識を高め、生活習慣の改善など健康づくりに取り組んでもらうため、次の事業を実施します。【健康医療課】

健康ポイント事業の流れ

ポイントカードを受け取る

市民課、各振興事務所、健康医療課、市が実施する集団健診会場で配布しています。

ポイントを貯める

健診などを受診してポイントを貯めます。

【必須メニュー】

特定健診、人間ドックの受診 など

【チャレンジメニュー】

各種がん検診の受診、健康づくりイベントへの参加、減塩商品の購入 など

【ポイント加算期間】

平成30年6月～12月

申請する

必須メニュー1ポイントとチャレンジメニューが5ポイント以上貯まったら、窓口・郵送・電話のいずれかの方法で申請します。

減塩商品や商品券と交換！

自分の健康は自分で守るという意識を高めていく仕組みとして、6月から20歳以上を対象に、市が指定する健康づくり事業に参加し、ポイントを貯めて賞品（減塩商品または商品券）と交換できる『まめで得々健康ポイント事業』を始めた。

この事業は、市民の皆さんが健康づくりに興味を持っていただき、生活習慣病や介護予防につなげることを目的に実施しています。楽しく健康づくりができますので、皆さんのご参加をお待ちしています。詳しくは各振興事務所や保健センター、集団健診会

場などで配布しているチラシをご覧ください。※ウォーキングなどの歩数に応じてポイントが貯まる事業も計画しています。事業の内容が決まりましたら改めてお知らせします。



1 まめで得々健康ポイント事業

野菜をたくさん食べよう！1日目標量 350g！

野菜が健康によい理由

- ・野菜の摂取量を増やすことで食事に満足感が得られ、肥満予防になります。
- ・野菜に含まれる食物繊維は、糖質や脂質の吸収を緩やかにし、内臓脂肪の増加を防ぎます。
- ・ビタミン、ミネラルが豊富。特にカリウムはナトリウムの排泄を促し、血圧の上昇を抑える働きがあります。



▲1食の野菜摂取の目安量(約120g)



減塩推進事業

下呂市は高血圧や脳血管疾患で医療機関を受診する割合が高く、健診でも高血圧の割合が高いという結果が出ています。

また、飛騨地域の1日の塩分摂取量は、国民栄養調査で全国1位となった岩手県の11.99よりも多い12.79という調査結果が出ています。

塩分の摂り過ぎは高血圧や脳血管疾患の原因の一つです。そのため市では、減塩を推進する取り組みを進めています。

☆塩分摂取量の検査

市が実施する若者健診、国保特定健診の検査項目に「1日推定塩分摂取量」の検査を加えました。尿の検査で前日に摂った塩分量が推測でき、食生活を見直す一助となります。

☆減塩生活の支援

市の行う乳幼児健診や健診の結果説明会で減塩商品の紹介や減塩の工夫について支援しています。

☆減塩推進協力店で減塩推進

減塩の取り組みに協賛いただける市内の商店に減塩商品の販売促進をしていただきます。減塩推進協力店ではおいしい減塩食品を購入できます。



▶1袋当たり塩分が25%、50%カットされた減塩食品

減塩生活の勧め

普段の食生活で塩分量に気を使っていますか？食塩は1食当たり2.3～2.6gが目安です。食品の選び方や調理・食べ方の工夫で薄味でもおいしく食べられます。

健康な毎日を過ごすために自分に合った減塩生活を始めましょう。



減塩生活推進のために活動しているヘルスマイトさん

☆減塩推進週間

日本高血圧学会が毎月17日を減塩の日と定めており、市では減塩の日を含む毎月14日～20日を下呂市減塩推進週間としています。減塩推進協力店のぼり旗を立てていただくなど減塩をPRしていきます。



☆健康フォーラムの開催

10月に減塩をテーマにした健康フォーラムを下呂ロータリークラブと共催で開催します。講師をお招きし、減塩について講演していただきます。

募集中!

減塩推進協力店と健康増進推進事業所を募集しています。詳しくは健康医療課までお問い合わせください。

健康医療課

☎53・2101



健康増進推進事業所認定事業

健康づくりを積極的に進める市内の事業所を『下呂市健康増進推進事業所』に認定し、市と事業所が協力して事業所の従業員とその家族の健康づくりを支援します。

- ◎従業員に対する体力測定の実施
- ◎従業員の健康問題に関する相談の実施
- ◎広報紙や市民向け研修会での健康増進推進事業所の紹介 など

母子保健事業

市では、子どもの健やかな成長や正しい生活習慣の定着を目的に、乳幼児期から継続して学習する場を設けています。

年間予定を市ホームページに掲載していますのでご覧ください。

※事業の対象者には案内を送付します。



▶2歳児教室で、歯について講習を受けるお母さんII森、下呂保健センター