

しまだ健康マイレージ



あなたも今から始めましょう

市では、市民の皆さんが今以上の幸福感を得られるように「健康づくり」「生きがいづくり」「地域の活性化」を一体的に推進しています。そこで、昨年度実施した市民の健康づくりを応援する「しまだ健康マイレージ事業」を強化・リニューアルし、新たに「しまだ健康マイレージ事業」として6月15日(月)からスタートしました。

☎健康づくり課 34・3282

幸福感を得られる事業へ

改名しました。

前向きな行動が生む幸せ

昨年度、市民の健診の受診率向上と健康づくりを応援するため、特典付きポイント制度「しまだ健康マイレージ事業」を実施し、約300人の参加がありました。市では、今年度においても事業を継続し、参加者増加など、市民のさらなる健康増進をサポートしていきます。

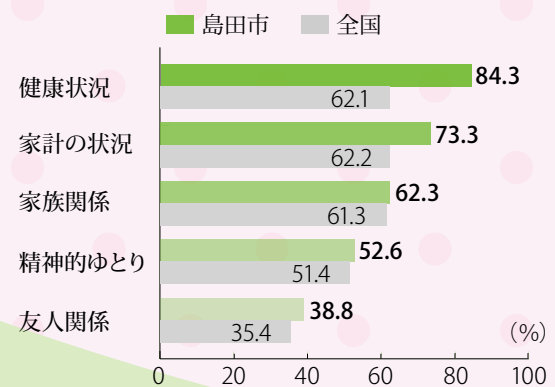
市民アンケートによると「幸せであるために健康が重要」と思っている人が多いことが分かっています。(グラフ) このため、今年度は多くの参加者が幸福感を得られるよう「もっと健康にもっと幸せに」を念頭に事業を強化・リニューアルし、名称も「しまだ健康マイレージ」と

あなたは、今の生活を振り返ってみて、健康的で幸せだと感じますか。

おそらく「仕事や趣味で忙しい人」「やる気が起きず、テレビの前から離れない人」「何もやらなくても健康な人」「運動などを頑張っても病気がちな人」など、さまざまな事情があることでしょう。このため、全ての人が同じイベントに参加することはできません。

しまだ健康マイレージは、健康のために行うどんな取り組みでも応援します。それは、一人でも多くの市民に健康を意識し、前向きな行動を

■ 幸せであるために重要だと思うこと (グラフ 1)



(平成 26 年度 島田市総合計画市民意識調査より)

起こしてほしいから。その行動は、あなた自身に健康と幸福をもたらすはず。まずは、今日からできることを考えてみましょう。

今年度は「健康づくり」に加え、「生きがいづくり」「地域の活性化」などに関わる行事・イベントへの参加でも、ポイントが貯まります。そして、昨年同様に応募者全員へ「ぶじのくに健康いきいきカード」をプレゼントするほか、豪華賞品を用意しました。さらに、1人何回でも応募できるため、当たるチャンスが広がりました。

ぜひ、気軽に参加して、楽しみながら、今より充実した幸せを手に入れてください。

マイレージで得たやりがいと達成感

「10年前から夫婦でウォーキングをしています。また、シニアサポーターの活動にも参加しています。マイレージが始まり、やりがいと達成感を得られるようになりました」



もちづか けんいち 持塚 廉市 さん (阪本)

マラソンで体カづくりに励んでいます

「体カづくりのため、大井川マラソンinリパティに挑戦し、今年で6回目になります。マイレージ事業は、健康になる上に賞品などをもらえるので、一層励みになりますね」



ますの しょう 増野 昭 さん (元島田)

昨年度のマイレージ事業
参加者の声

豪華賞品が当たる

3月に抽選会、当選者に通知を発送!!

【賞品】 FDA往復航空券 川根温泉「ふれあいの泉」ペア招待券

伊太和里の湯ペア招待券 市内飲食店食事券

JA大井川特製無添加ジャムの詰め合わせ

ヤクルト「きになる野菜 100」

旬の野菜の詰め合わせ

電動歯ブラシ

ローズアリーナ利用券



応募を
お忘れなく!!



4 ポイントが貯まったら応募

全てのポイントが貯まったら応募

応募締め切り/平成 28 年 3 月 10 日(木)

提出方法

- ①ポイントカードを応募ボックスへ投函する
※ ボックスは公共施設に設置されています。
- ②郵送で健康づくり課へ送付

※ 応募者全員に「ふじのくに健康いきいきカード」と「ローズアリーナ利用券」をプレゼントします。



3 ポイントを貯める

行動を起こしてポイントを貯める

- ①マイポイント
- ②ボーナスポイント
協力イベントへの参加や健診(検診)の受診など
- ③スタンプポイント
協力施設を利用してスタンプ押印



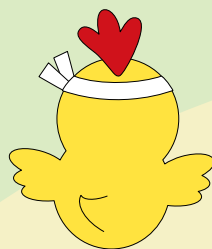
2 取り組みを決める

マイポイント(自己申告)の取り組みを決める

運動・食事・健診・社会参加など、自分で目標を決め取り組みます

【例えば…】

- 1 時間以上歩いた
- 野菜の摂取量を増やした
- 庭の草取りをした
- 緑茶をいれて飲んだ
- コミュニティバスで図書館へ出かけた
- スポーツ大会に参加した



1 パンフレットの取得

- ①配架場所で受け取る
保健福祉センター、市役所(本庁舎・金谷南支所・金谷北支所・川根支所、スタンプ設置場所など)
- ②市ホームページからダウンロードする



※対象事業など詳しくは、健康づくり課へお問い合わせください。