

働き世代からの健康づくり

詳細 健康づくり推進課 ☎ 058-383-7258

仕事や子育てなどで忙しく、「最近疲れやすい」、「運動不足かも」と感じることはありませんか？体を動かす機会が少ない状態が続くと、メタボや、循環器系疾患などの「生活習慣病」のリスクが高まります。さらに筋力や体力が低下し、将来の「フレイル」につながります。十分な運動時間を確保するのが難しい働き世代

の皆さんは、通勤や買い物で少し長めに歩いたり階段を使ったりするなど、日常生活の中で体を動かす時間を増やすことから始めてみましょう。今号は、健康づくりの第一歩となる取組を紹介します。これからは元気に趣味や仕事、家族との時間などを楽しむため、健康的な心と体を保ちましょう。

取組 1

取組 2

－ 検（健）診は未来の自分への投資－

各種検（健）診

ヤング健診、各種（がん、歯周病など）検診

若年時から自らの健康状態をチェックすることで疾病予防や早期発見につながります。



特定健康診査、国民健康保険ドック

国民健康保険に加入している方が対象です。結果に応じて保健指導を受けることができます。



ぎふ・すこやか健康診査、ぎふ・さわやか口腔健康診査

後期高齢者医療保険に加入している方が対象です。生活習慣病や口腔機能低下の早期発見につながります。



－ 企業・団体の皆さんへ－

健康教育（出前講座）

対象 市内の事業所・企業の従業員とその家族、市内の団体

内容 栄養・食生活、運動、メンタルヘルス など

申込 実施希望日の2カ月前までに、市ウェブサイト内専用フォーム

備考 詳細は、市ウェブサイト参照

市民や市内在勤の皆さんの健康づくりを応援するため、専門職が出向いて健康講話などを行っています。



多くの企業・団体に活用いただいています！

取組 1

取組 2

「かかみがはらフレイル予防ウォーキング」がリニューアル！！

かかみがはらアプリでウォーク

生活習慣病予防やフレイル予防には、ウォーキングなど無理のない運動が大切です。今年も、アプリを使ったウォーキングイベントを開催します。スマホに指定のアプリ「ヘルスプラネットウォーク」をインストールして、スマホを持って歩くだけ。今から歩く習慣を身につけましょう。

このアイコンが目印！



期間 10月1日～11月30日

対象 市内在住の40歳以上の方
※10月1日時点

定員 ①40～64歳＝1,500人（抽選）
②65歳以上＝1,500人（抽選）

参加費 無料

目標歩数

- ① 400,000 歩（目安 8,000 歩 / 日）
- ② 300,000 歩（目安 6,000 歩 / 日）

申込

9月2日までに、市ウェブサイト内専用フォームからお申込みください



景

品

イベント参加者を対象に、さまざまな景品を用意しています。

◆目標達成賞

2カ月の目標歩数達成者の中から抽選で300人に、下記の景品が当たります



◆ナイスチャレンジ賞

目標歩数に満たなかった方の中から抽選で30人に、かかみがはら支援学校の児童生徒が制作した作品が当たります

◆市長と歩数ピタリ賞

2カ月の総歩数が市長と最も近い方1人を、市長が表彰します

市オリジナルデザイン



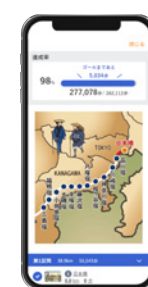
充実した機能で楽しくウォーキング

アプリのさまざまな機能を使って、ウォーキングを楽しく継続することができます。

ウォーキングラリー

まるで旅行気分！楽しくウォーク

アプリ上で、国内外の名所などを舞台に、仲間と競いながら、ゴールを目指します。



まいにちスタンプ

スタンプで簡単！生活チェック

日々の食事や運動の実施状況を簡単に記録。生活習慣の見直しにお役立てください。



バッジコレクション

ミッション達成でバッジをゲット！

ミッション達成で、イベントオリジナルのデジタルバッジを集めることができます。

