

延ばせ！健康寿命

はにぽん Challenge チャレンジ 2016

はにぽんチャレンジは、健康で元気な生活ができる「健康寿命」を延ばすサポートをします。積極的に健康づくりをしてポイントを集めましょう。集めたポイントに応じて賞品と交換できます。
★保険課 ☎ 1116

今年度はここが違う！

1 20歳以上の全市民が対象

昨年度は、国民健康保険・埼玉県後期高齢者医療制度加入者のみが対象でしたが、今年度は20歳以上の市内在住者全員が対象です。ご家族やお友だちと一緒に楽しく健康づくりをしましょう。

2 団体登録でポイントGET

対象事業だけでなく、公民館などでグループで行っている自主的な健康づくり活動も、事前に健康づくり活動団体として登録をすると、メンバー全員がポイントを取得できます。

団体登録の方法

保険課・市民福祉課・保健センター・介護保険課・生涯学習課・体育課の窓口で申請してください。
※申込には団体メンバー全員の氏名・住所・生年月日が必要です。

3 交換できる賞品がグレードアップ

ポイントに応じて、市内の協力店等で賞品と交換できます。

- 賞品の交換**
- Aコース (100ポイント)
 - Bコース (50ポイント)
 - 努力賞 (20~48ポイント)

賞品交換期間 平成29年1月10日(火)~3月31日(金)

賞品交換方法

保険課又は市民福祉課、保健センターでポイントに応じた賞品引換券と交換し、協力店で希望賞品と交換

協力店 あさ美製菓舗・あかね・小淵捺染・小針乳業・こまつや製菓舗・笹屋製菓舗・御菓子司せきね・関根桐材店・秩父家菓子店・中沢食品・お仏壇の根岸・JAひびきの・マメヤ文具店・マリーレン・パンとお菓子マロン

ポイントを集めるには…ポイント手帳にスタンプをもらおう

- ①市（保険課・健康推進課・介護保険課・生涯学習課・体育課等）が主催・共催する健康づくり事業に参加
- ②上記2の健康づくり活動団体に参加
- ③ポイント手帳に「MY健康づくり活動」（毎日取り組む健康目標）を記入
- ④勤務先で行った健康診断、人間ドック、がん検診、歯科検診の検査結果を保険課・市民福祉課・保健センターのいずれかの窓口で提示

市主催の主な対象事業

特定健診・健診、各種がん検診、スポーツ・健康講座など
※対象事業は、広報ほんじょうや市ホームページ等でお知らせします。
※対象事業によっては、年齢制限がありますのでご注意ください。

まずはポイント手帳をGETしよう

配布場所 本庄市役所、アスパアこだま、保健センター、公民館など市内の公共施設等

対象事業実施期間 平成29年3月15日(火)まで

今月号の対象事業



夏の市民バスハイキング (P16)



筋力アップ体操 (P20)
※その他にも掲載しています。



Photo: いきいき教室

健康寿命は幸せの時間

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。日本の健康寿命は男性が71.19歳、女性が74.21歳。平均寿命は男性が80.21歳、女性が86.61歳。健康寿命と平均寿命の差は、日常生活に制限のある不健康な期間を意味し、その差は男性で9.02年、女性で12.40年あります。

健康的に、日常生活に制限なく過ごせるということは、好きなどころに出かけたり、食事をおいしく食べられたり、自分らしく楽しくいきいきと暮らすことができるということです。

自分の人生を自分のため、そして、大切な人のために、最期まで健康的に自分らしく過ごせるように、健康寿命の延伸を目指しましょう。

資料：平均寿命（平成25年）は、厚生労働省「簡易生命表」 健康寿命(平成25年)は、厚生労働省が「国民生活基礎調査」を基に算出

Interview 健康の秘訣

いきいき教室で体を動かす

腰痛持ちで、ポーズ&ウォーキングを毎日10分間行ったり、太極拳をやったりといろいろなことをしていますが、いきいき教室が1番体にあっている感じがします。自分で自主的にやることも大切ですが、専門家の先生のもとで体を動かすことは、健康維持にとっても効果的だと思います。孫のためにも、これからも教室に参加して健康でいたいと思います。



小林 隆さん 73歳
(小島南)

晴れた日はゲートボール

高校のときにバスケットボールをやってからスポーツが大好きです。野球と相撲は欠かさずテレビで見て、選手（力士）や勝敗などメモを取って記録しています。主人の誘いで27年前にはじめたゲートボールは、今では晴れた日には必ずやるほど大好きになりました。ゲートボールはいきがい、私の健康の秘訣。死ぬまでやりたいですね。



長井 恒子さん 85歳
(若泉)