



けんこう “健幸”生活、 始めませんか？

新生活が始まる春。新しい環境に慣れるためにも体の健康が第一です。日々の暮らしの中にちょっとした健幸要素を取り入れて、生活を見直してみませんか。

問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)

徹底抗戦、糖尿病！

ヘルスアップ集中講座参加者募集

三島市は、糖尿病や高血圧・脂質異常症の有病率が県内でも高い状況にあります。これらは、自覚症状がないまま進行し、脳梗塞や心筋梗塞に至ることがあるため、早期に予防することが必要です。

健康で幸せな毎日を送るためにぜひ、ご参加ください。この講座は半年かけて生活を改善していくことで、血管年齢・体力年齢を若返らせ、糖尿病などの生活習慣病を予防していくことを目的としています。

講座日程・内容

とき	内容
6 / 4(木) 13:30から (受付13:00から)	医師・歯科医師による講座
6 / 9(木)または6 / 10(木) 13:00~16:00 (1人45分程度)	個別相談・体成分分析測定
6 / 23(火) 9:45~12:00 (受付9:30から)	栄養講話・調理実習・食前後の血糖値検査
6 / 30(火) 13:30~16:00 (受付13:15から)	歯科衛生士講話・お口のチェック
7月~12月	指定の希望日、時間帯※市民体育館での健幸運動教室へ参加
9 / 25(金) 9:00~16:00 (1人45分程度)	体成分分析測定、中間評価
12 / 11(金) 9:00~16:00 (1人45分程度)	歯科衛生士によるお口のチェック、体成分分析測定・個別相談、最終評価



▲専門家による講義や参加者の状況にあわせた個別相談も魅力

講座対象者・申込み

定員 20人(先着順)

対象 市内在住の40~74歳で、平成26年度に健康診断を受診し、下表の①または②の条件にあてはまる人。

※平成26年1月からの健幸運動教室参加者は対象外。

国民健康保険の加入者で、平成26年9月~平成27年2月末までに健康診断を受診している人には個別に案内通知を送付しています。

条件 ※①または②のどちらかに当てはまること

	項目	内容
①	HbA1c	5.9~6.9%
	腹囲	▶男性84cm以下▶女性89cm以下
	その他	糖尿病や、コレステロールを下げる薬を飲んでいない
②	LDL	120mg/d l 以上
	血圧	135/85mmHg 以上
	腹囲	男性84cm以下女性89cm以下
	その他	糖尿病や、コレステロール、血圧を下げる薬を飲んでいない

費用 9,000円(健幸運動教室の3カ月ごとにかかる費用) ※やむを得ない事情で健幸運動教室に参加できない人は無料

申込み・問合せ 5月25日(月)までに、健康づくり課 (☎973-3700) へ。

日ごろの活動で、ポイントを貯めてクーポンも当たる！

今年もやります、「健幸」マイレージ

健幸マイレージとは、ウォーキングやスポーツ、施設の利用、イベントへの参加など、健幸づくりの取り組みでポイントが貯まる制度です。貯まったポイントで応募し、抽選で豪華景品などが当たります。

期間 4月15日(水)から平成28年2月29日(月)

景品 下記の①～④のコースに応募できます。

※応募者全員に県内協賛店でサービスが受けられる「ふじのくに健康いきいきカード」を贈呈。

カードにすべてポイントが貯まったら、4つのコースから選んで応募！

①食で健康コース
(野菜など購入クーポン)

②スポーツで健康コース
(運動施設利用クーポン)

③障がい者就労支援コース
(授産所製品購入クーポン)

④学校応援コース

2,000円分 当選150人

2,000円分 当選100人

2,000円分 当選100人



地元の学校や出身校など、応援したい小中学校を指定。応募状況に応じて、各校のPTA活動を助成します。



アプリで「はや得」

スマートフォンなどでダウンロードできる、まち歩きアプリ「みしまあらく」。アプリから8月までに応募した人に限定で景品が当たります。

抽選で100名(予定)に三島バルのチケットをプレゼントします。



▲アプリのダウンロードはこちらから

わたしはこう貯めた！健幸マイレージ



▲黒石さん 仲間と楽しむことも継続の秘訣

毎日のラジオ体操で、ポイントをゲット！

毎朝、市民体育館でラジオ体操をしています。体育館まで歩いて目標歩数を達成しているので、これだけで1日2ポイント貯まります。

日々の記録としても役に立ち、ラジオ体操の仲間も多く参加していることから、皆で楽しく取り組んでいます。また、私達のラジオ体操はどなたでも参加できます。

ラジオ体操で汗をながし、マイレージと一緒に貯めましょう！

フリガナ 男性・女性

氏名 年齢()歳

住所

(勤務・通学先) 三島市

電話 ()

応募コース どれか1つを○で囲ってください。 ※学校応援コースの場合は、学校名を記載

食・スポーツ・福祉授産製品・()学校を応援

※記載された個人情報は当事業以外には使用しません。



応募締切
平成28年2月29日(月)まで

ポイントをためて、
景品をゲットしよう！



●健幸マイレージのポイントカードとして切り取ってお使いください