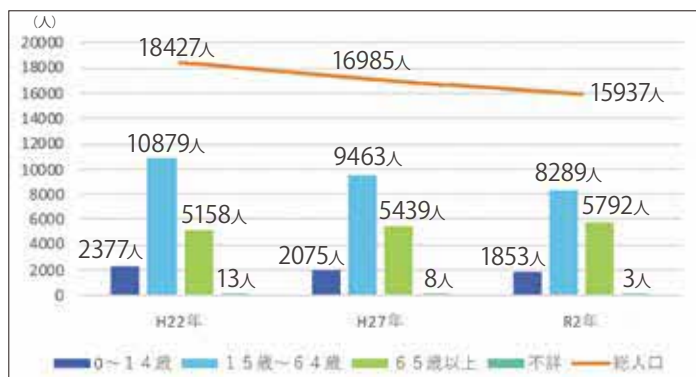




目指せ、
元気で
長生き！
みんなでつくる
健康やずのまち



年齢3区分別人口と総人口推移



出典 H22年～R2年 総務省統計局「国勢調査」

高齢化が進み、医療や介護の負担が増える中で、一人ひとりが「元気に長く暮らせることは、町の未来を支える大切な力」。町全体で健康寿命を延ばすことが、今、求められています。

町では、「健康やず21（第3次）」で「みんなが健康で安心して暮らし続けられるまち、やすらぎと生きがいのあるまち」をスローガンに掲げ、健康寿命を延ばすことを重点に、取り組みを進めています。

みんなが健康で安心して暮らせる町を目指して

4つの柱 で毎日の 「健康習慣」を 応援して います

日々の積み重ねで もつとずっと元気に

「健康やず21(第3次)」では、町の健康課題や社会の変化をふまえ、「健康寿命の延伸」に向けた4つの柱を立て、それぞれの分野で具体的な取り組みを進めています。

健康づくりは、むずかしいことをがんばるのではなく、「ちょっと気をつけること」の積み重ね。町では、暮らしの中で自然と続けられる健康習慣を応援しています。

その1

健康寿命をのばす

病気にならずに、自分らしく元気に過ごせる時間「健康寿命」をのばすことは、すべての世代にとって大切な目標です。

健診や相談の機会を充実させるとともに、運動や食事、生活の中で「ちょっと気をつけるだけで健康になれるような環境づくりに力を入れています。



その2

日常生活における 生活習慣を改善する

健康は日々の積み重ねから。「食」「運動」「こころ」「睡眠」「飲酒喫煙」「歯と口の健康」について、食育の推進や運動イベントの開催、「こころ」の健康相談や睡眠の啓発、講演会や研修などを通して、無理なく生活習慣を見直せるきっかけづくりを行っています。

健康ポイントラ

リー事業とも連携し、楽しみながら習慣化できる工夫を取り入れています。



町睡眠キャンペーン
キャラクター「スーミン」

その3

生活習慣病の発症や 重症化を予防する

糖尿病や高血圧、がんなどの生活習慣病は、早期に対策することで予防・改善が可能です。町では、がん検診の受診を促す広報やキャンペーンを行い、健診後のフォローにも力を入れています。

また、健康教室や結果説明会などを通じて、病気になる前の「気づき」と「予防」を支援しています。自分の体の変化に早く気づくことで、安心して長く元気に暮らすことができます。



その4

社会環境の質を向上する

健康は、個人だけの問題ではなく、地域全体の環境や支えも大切です。

誰もが気軽に取り組みめるよう、地域ぐるみで健康づくりを支えるしくみを整えています。その一つが「健康ポイントラリー事業」です。年齢に応じた目標設定や参加しやすい仕組みによって、自然と健康的な行動が続けられるよう工夫しています。



楽しみながら健康づくり

「八頭町健康ポイントラリー」

始まっています！

ポイントをためて

賞品ゲット！

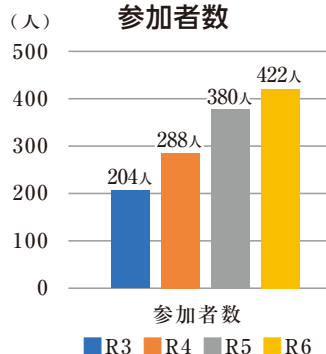
毎日の健康習慣が

ちよつと楽しくなる



町では、町民の皆さんが自分の健康に関心を持ち、楽しみながら健康づくりをはじめめるきっかけとして「健康ポイントラリー」を実施しています。健診や健康講座などの対象事業に参加するたびにポイントがたまり、一定数集めると応募することができます。

健康ポイントラリー事業
参加者数



この健康ポイントラリーは、令和3年度にスタートしました。毎年参加者が増え、町民の皆さんの健康意識の高まりとともに、楽しみながら健康づくりに取り組む輪が少しずつ広がっています。実際に参加された方からは「きっかけができた」「無理なく続けられた」といった声も届いています。次のページでは、ポイントの集め方や応募方法について、わかりやすくご紹介します。あなたも今日から、気軽に健康づくりをはじめてみませんか？

参加者の声

検診をよく受けるようになりました！
ポイントをためる達成感が毎日の健康づくりにつながっている気がします。



講座に参加したときにポイントラリー事業のことを知りました！
同僚と一緒にチャレンジし、進捗状況を報告し合うことでモチベーションを維持して取り組むことができました！



人間ドックを受診したときに初めて健康ポイントラリーのことを知りました。
検診は毎年受診するし、健康教室にも通っているので確実にポイントがもらえて参加賞をもらいました！



講座を受けて生活習慣に気を付けるようになりました。
健康に対する意識が変わってきたと思います！

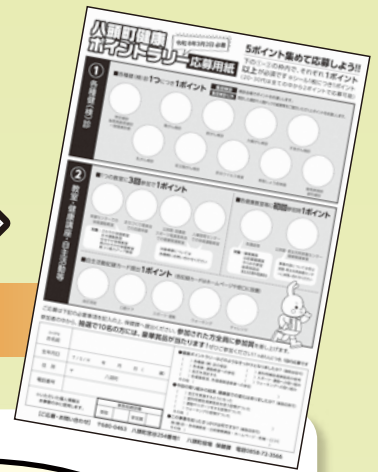


健康ポイントラリーがきっかけで運動やスポーツをする意識づけができました！



◇どうやって参加するの？ 健康ポイントラリー参加ガイド◇

ポイント対象期間／令和8年2月28日まで



ステップ1

対象事業に参加してポイントをためよう

○検診を受けてポイントをためよう！

【各種検診】→ 1種類につき1ポイントゲット

- ・特定健診(国保・その他)一般健康診断
- ・後期高齢者健康診査(75歳以上)
- ・各種がん検診(胃、肺、大腸、子宮、乳、前立腺)
- ・肝炎ウイルス検査 ・骨粗しょう症検診
- ・歯周病検診・歯科健診 ・人間ドック

検診日程、体操・
健康教室の日程はインフォ
メーションコーナー(P18)の
保健課事業計画をみてね！



○体操教室や健康教室、自主活動でポイントをためよう！

【体操教室】→ 3回参加で1ポイントゲット

さわやか体操教室、水中運動教室、ゆるやか体操教室、男のかるやか体操教室、骨コツ筋力
アップ教室、まちづくり委員会での百歳体操、人権啓発センターでの体操教室、公民館・図書館・
スポーツ推進委員会での健康教室

【健康講座】→ 初回参加につき1ポイントゲット

健康講座、出前講座、きらめき教室、
検診結果相談会、食生活改善料理講習会、
公民館・男女共同参画センターでの健康関連事業

【自主活動】→ 1つの取り組みにつき1ポイントゲット

血圧測定、口腔ケア、スポーツ・運動、ウォーキング、チャレンジ

自主活動カードは
町ホームページから
ダウンロードできるよ！



ダウンロードは
こちらから



ステップ2

応募しよう

5ポイントで応募OK！

20代、30代の方は2ポイントで応募できるよ！

参加者全員に参加賞のプレゼントも！

応募先／保健課(郡家保健センター内)

応募方法／窓口持参もしくは郵送

応募締切／令和8年3月2日(月) ※必着

ビッグチャンス!!!

参加者の中から
抽選で10名に
豪華賞品が当たる
チャンスが！

健康ポイントラリー事業の応募用紙やチラシは、各庁舎窓口、郡家保健センター、八東保健
センター(男女共同参画センター「かがやき」)、船岡保健センター、各人権啓発センター、
各公民館、各図書館で配布しています。また、町ホームページでも詳細をご覧ください。

ポイントをためる健康習慣は今から始めても遅くはありません！

まだまだ間に合いますので、ぜひご家族や友人と誘いあってご応募ください！

問い合わせ／保健課 ☎72-3566 ページID／0005421

