

# 取組 1

## 自分の目標を立てて健康づくりを続ける

食事や運動など、毎日コツコツ取り組む健康づくりの目標を、自由に決めて宣言しましょう。

1日1ポイント



私の健康目標は

です！

### あなたの目標設定例

- 朝ごはんを毎日食べる
- 一週間のうち1日は  
休肝日(お酒を飲まない日)にする
- 体重を毎日測る
- 血圧を毎日測る
- ウォーキングを1日30分以上行う
- 禁煙に取り組む



# 取組 2

## 特定健診、がん検診、予防接種、職場健診などを受ける

自分の健康を守るためのチェックを定期的に受けましょう。町の事業だけでなく、職場や自己負担で受診された場合もポイントになります。



1回3ポイント

### 健康診査

年に一度は受けましょう

特定健康診査(40～74歳の方)  
国保各人間ドック事業  
後期高齢者健診(75歳以上の方)  
職場健診、被扶養者の健診  
校内健診(学生の方)

### がん検診

対象年齢になったら定期的に受けましょう

子宮頸がん検診、大腸がん検診、  
乳がん検診、肺がん検診  
胃がん検診、前立腺がん検診

### その他の検診

骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診

### 歯科検診

年に一度はお口の健康(検)診も受けましょう

朝日町さわやか歯科検診  
妊婦歯科健診  
75歳からのお口の健康チェック  
個人で受ける歯科検診

### 予防接種

インフルエンザワクチン、新型コロナウイルスワクチン、高齢者肺炎球菌ワクチン、  
带状疱疹ワクチン

郵便はがき

切手

三重郡朝日町大字小向893

朝日町役場 子育て健康課 行

|      |          |       |
|------|----------|-------|
| ふりがな | 性別       |       |
| お名前  | 男・女      |       |
| 生年月日 | 昭和<br>平成 | 年 月 日 |
| ご住所  | 朝日町      |       |
| 電話番号 |          |       |

健康マイレージに関するアンケートにご協力ください

●Q1：日々の健康づくりをはじめるきっかけになりましたか  
1. はい 2. いいえ 3. 以前から取り組んでいる

●Q2：今後も健康づくりの取組を継続しますか。  
1. はい 2. いいえ

●Q3：その他ご意見・ご感想等ありましたらご記入ください

※上記の情報は当事業以外では使用しません

# 取組 3

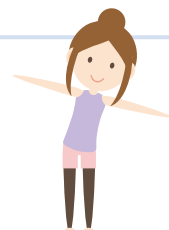
## 町の健康づくり事業や地域の活動に参加する



1回2ポイント

※対象事業(一例)

|                              |                                                        |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 国保保健事業                       | 個別健康相談事業                                               |
| 栄養事業                         | 健康料理教室                                                 |
| 母子保健事業                       | アフタービクス教室                                              |
| 介護予防事業<br>(朝日町社会福祉協議会)       | 健康増進教室、男の運動教室<br>認知症予防教室                               |
| 運動事業<br>(あさひふれあい<br>スポーツクラブ) | ヨガ&バレトン教室<br>バトミントン教室<br>ピラティス教室<br>バランスボール教室<br>棒体操教室 |



### 【応募先及びお問合せ先】

朝日町役場 子育て健康課

〒510-8522 三重郡朝日町大字小向893

tel：059-377-5652 fax：059-377-2790