

特集

# 健康づくりを応援

## ～とよやま健康マイレージ～

日本人の死亡原因の約六割は生活習慣病です。本町も同様となっております。生活習慣病とは、悪性新生物（がん）、心疾患、高血圧症、糖尿病などの疾患のことです。偏った食事や喫煙、過剰な飲酒、運動や睡眠の不足など、長年の生活習慣が原因となって発症します。

生活習慣病予防のためには、日々の生活から健康保持を意識することが必要です。今月号の特集では、六月から開始する「とよやま健康マイレージ」事業を中心として、誰でも気軽に始められる健康づくりについてご紹介します。

### 健康づくりのきっかけ

「とよやま健康マイレージ」事業は、県内の協力店とともに、健康づくりを応援する取り組みです。健診の受診、健康講座の参加、健康づくり運動の実践でマイレージ（ポイント）がたまりやすくなります。三十ポイントためると、「あいち健康づくり応援カード」MyCa（まいか）がもらえ、県内の協力店でサービスを受けることができます。町内の協力店とサービス内容は下表のとおりです。さらに先着二百名の方には景品をプレゼントします。

今月号広報と一緒に配布しているチャレンジシートを用意し、ご自身にあった運動を始めてください。チャレンジシートは保健センターで受け取るか、町ホームページから印刷することもできます。

- ▼対象者 十六歳以上の町在住、在勤の方
- ▼実施期間 六月一日（金）～平成三十一年一月三十一日（木）
- ▼まいか交換期間 七月二日（月）～

平成三十一年一月三十一日（木）  
▼まいか交換場所 保健センター

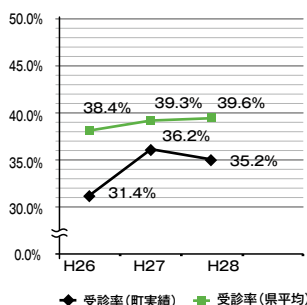
### 町内協力店舗

（平成30年4月30日現在）

店舗名	所在地	連絡先	特典
河良	青山金剛6-1	28-6006	1,000円以上の飲食でアイスクリーム1個またはソフトドリンク1杯プレゼント（注文時にカード提示）
CAFÉ PROSOPERE 豊山店	豊場幸田197-3 ヨシツヤ豊山テラス1F	28-0444	カフェインレスコーヒー320円を50円引き
みのや	豊場流川189	28-2857	ちくわ天1本サービス
アビタ名古屋空港店	豊場林先1番8	28-6911	毎月19、20日に2,000円以上（税込）の買い物でペットボトル飲料（500ml）プレゼント（サービス内容は時期により変更の可能性あり）
(株)ブラザオガワ	豊場高前60	28-0064	3,000円以上の買い物で500円の商品券プレゼント
コーヒーハウスマルシャン	豊場高前195-2	28-2221	健康食品（食用サポテン）2枚プレゼントまたはコーヒーチケット購入時1枚サービス
(株)トヨタレンタリース愛知名古屋空港店	豊場和合57-1	0120-07-5895	レンタカー基本料金から15%割引（一部車種を除く、他の割引との併用不可）

### 特定健診の受診状況

実施年度	H26	H27	H28
対象者数(人)	2,699	2,620	2,452
受診者数(人)	1,080	1,179	1,226



直近の特定健診受診率（別表）を見ると、町内の特定健診受診率は、愛知県平均を下回っています。特定健診は、年二回の集団健診の他に、指定した医療機関で受診できる個別健診も実施しています。検診料は無料のため、積極的に健診を受診してください。町では特定健診のほかに、成人健診や後期高齢者健診、がん検診など、年代と目的に合わせた各種健診を実施しています。健診の実施日時などは、今月号の広報十二ページや「保健センター事業日程表」などを確認してください。

### ポイントのため方

#### A、健診を受ける15ポイント

健康づくりのためには、まずは自分の体の健康状態を知ることが大切です。町や職場が実施する健診を受けると、五ポイントたまりやすくなります。

特定健診は、四十～七十四歳となる国民健康保険に加入している方を対象に、生活習慣病の早期発見を目的として実施しています。