

# 鳩山町健康マイレージ事業

町では、皆さまが手軽に楽しく健康意識を高めることを目指し、ウォーキングなどでポイントが貯まり、抽選で商品が当たる「健康マイレージ事業」を開始します。家族やグループでお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。



③歩数計を身につけて歩く、参加する。(町では、ウォーキング事業や体操教室、栄養教室などを定期的に開催します。)

もらう



ウォーキングの歩数をポイントに換算し、埼玉県産の農産物などが自動抽選で当たります。

⑤ポイントに応じたプレゼント(抽選)や効果の検証などを行う。

データを送る



④公共施設などにあるタブレット端末から歩数データを送信する。

町内8か所(鳩山町コミュニティ・マルシェ、保健センター、鳩山町役場、地域包括ケアセンター、中央公民館、町立図書館、体育館、今宿コミュニティセンター)に設置します。また、県内の参加予定市町村やドコモショップなどにも設置されています。

歩く・参加する

①参加申込みをする。

②ポイント付と機能付きの歩数計を購入する。(スマートフォンをお持ちの方は7月1日(日)以降アプリですぐ始められます。)

準備する

■対象 町内在住・在勤で18歳以上の方

■募集定員【歩数計で参加】300人、【スマートフォンで参加】100人

■参加費 歩数計代(2,462円)・スマートフォン(無料、通信料は自己負担)

■問合せ 町保健センター ☎ 296-2530

※詳細は県ホームページ「コバトン健康マイレージ」をご確認ください。

## 参加方法

「窓口」「インターネット」のいずれかの方法でお申し込みください。

窓口で

記入済みの「参加申込書」と健康保険証(本人確認書類)を持参の上、6月12日(火)～15日(金)の期間に保健センターまでお越しください。申し込み後、下記イベントに参加し、歩数計を購入します。

※参加申込書は、保健センター窓口にあります。  
※申込期間中に来所できない方はご相談ください。

インターネットで

(スマートフォンでの参加者のみ)

「埼玉県コバトンマイレージ」ホームページから申し込みをしてください。

※健康保険証のコピーを、後日郵送(〒330-9091 さいたま新都心郵便局私書箱159号「埼玉県コバトン健康マイレージ事務局」宛)。



歩いて、貯めて、「ハッピー」をゲット

7/1 (日)

## 鳩山町健康マイレージ事業キックオフイベント

～健寿ウォーカー頂上決戦～

- ◆会場 地域包括ケアセンター
- ◆講師 武蔵丘短期大学 健康生活学科 健康スポーツ専攻 辻将也専任講師
- ◆日時 7月1日(日) 午前10時～正午(受付9時30分から)
- ◆内容 効果的なウォーキングの方法など(運動しやすい靴・服装でご参加ください。)

- ◆『キックオフイベント』(会場：地域包括ケアセンター)で歩数計を購入します。  
※歩数計代2,462円は、お釣りのないようご協力をお願いします。
- ◆キックオフイベントに参加できない方は、申込時にお伝えください。歩数計購入予備日を7月2日(月)～6日(金)までの間に設定します。

特集 「健康長寿のまち はとやま」で暮らす皆さまに新提案

# “健活”でポイントと元気を貯めよう



## 「健康は一日にして成らず」

町民一人ひとりが健康づくりへの意識を高め、自分に必要な対策を知り、早いうちから積極的に取り組みを始めることはとても重要です。町では、皆さまの健康意識をさらに後押しするため、手軽に楽しく続けられる「健康マイレージ事業」をスタートします。

町では、平成21年より東京都健康長寿医療センター研究所と共同で健康づくり事業や介護予防事業に取り組んでいます。また、大東文化大学や女子栄養大学など、学術機関と連携した事業も展開しています。

昨年7月には、一人ひとりの健康づくりを後押しするため、「健康長寿のまち はとやま」宣言を行いました。そうした効果もあり、埼玉県の健康指標「65歳健康寿命」では、3年連続男女とも第1位の快挙を達成しています。急速な

高齢化の中にあっても、健康やかな高齢者が多い町という成果が、結果として表れています。

## 「元気な高齢者」に習い次なる世代の健康を応援

こうした元気あふれる町づくりを、高齢者より下の世代にもさらに広げていくため、町では、7月から「健康マイレージ事業」を開始します。日々の生活に「歩く」を楽しく取り入れられる事業です。ぜひ、皆さまご参加ください。

快挙達成!

## 「埼玉県 65歳健康寿命」で男女とも3年連続1位

鳩山町は、埼玉県の健康指標「65歳健康寿命」で、平成26年データで男女共に1位を獲得したのち、続く27年、そして最新の28年データにおいても男女共に1位と、3年連続第1位の快挙を達成しました。

これは、皆さまが意欲的に健康づくりに

取り組んでいただいていることと、関係機関のご協力のおかげです。ありがとうございます。

※埼玉県 65歳健康寿命…“健康で自立した生活を送る期間”を示した指標で、65歳に達した人が、介護保険制度の「要介護2以上」になるまでの期間。

## 鳩山町の健康指標

(埼玉県算出データ)

■健康寿命  
男性18.90歳、女性21.34歳  
(県平均:男性17.40歳、女性20.24歳)  
男性は84歳、女性は86歳まで健康で自立した生活を送れる!

■65歳以上要介護認定率  
男性7.4%、女性13.1%  
(県平均:男性10.6%、女性17.4%)  
県内で下から2番目!

■主な死因と割合  
悪性新生物(がん)31.9%、心疾患19.6%、肺炎12.3%  
「生活習慣病」が約半分!

■特定健診受診率(5年平均)  
35.5%(県平均:36.9%)

■がん検診受診率  
胃がん検診13.5%、肺がん検診14.5%、大腸がん検診16.4%、子宮頸がん検診13.1%、乳がん検診21.2%

「メタボ」に着目した健診や、各種がん検診の受診率はまだまだ低め!

危険信号を  
チェック!



## 「人間ドック」検査費用を助成しています

■対象 町の国民健康保険に加入して、国民健康保険税を滞納しておらず、受検日の属する年度において35歳以上になる方。埼玉県後期高齢者医療保険の被保険者で、保険料を滞納していない方。

※人間ドックを受ける日において、町内に住所を1年以上有する被保険者で、1人につき年度1回が限度となります。 ※特定健診・いきいき長寿健診との併用はできません。

■補助金額 下表のとおり

■受検方法 【指定医療機関で受ける場合】指定医療

機関に予約してから、保険証・印鑑を持参の上、下記へ申請。審査後、「人間ドック受検票」をお渡ししますので、受検当日、医療機関の窓口へ提出してください。

【指定医療機関以外(その他の医療機関)で受ける場合】人間ドックを診療科目にしている医療機関で受検した後、保険証・印鑑・検査結果・検査料の領収書(受検した方が明記されているもの)・口座番号が分かるものを持参の上、下記へ申請。審査後、ご指定の口座に補助金を振り込みます。

■申請先 役場町民健康課 保険年金担当(☎296-5891)または役場東出張所

医療機関名	日程	検診料	町補助金	個人負担金
東松山市立市民病院 ☎0493-24-6111	1日外来	37,800円	25,000円	12,800円
		脳ドッグ併用 70,200円	25,000円	45,200円
東松山医師会病院 ☎0493-25-0232	1日外来	36,720円	24,000円	12,720円
		簡易脳ドッグ併用 62,640円	25,000円	37,640円
埼玉医科大学病院 ☎049-276-1550	1日外来	43,200円	25,000円	18,200円
	1泊2日	83,160円	25,000円	58,160円
埼玉成恵会病院 ☎0493-23-1221	1日外来	37,800円	25,000円	12,800円
	1泊2日	83,160円	25,000円	58,160円
その他の施設 (契約施設以外)	1日外来	各施設の人間 ドック検診料	検診料3分の2以内(千円未満 切捨て。限度額25,000円)	検診料と補助金 との差額
	1泊2日			



町民と行政が互いに協力し、皆さまがいつまでも健康で生きがいを持ち、自分らしい生活を送れるまじーそれが、町が目指す「健康長寿のまち」です。

2ページでお伝えしたとおり、鳩山町は、埼玉県の健康指標「65歳健康寿命」で、3年連続男女とも第1位となりました。元気な高齢者が多い町ですが、健康な体は、日々の積み重ねによってもたらされます。

若いうちから少しずつ健康への意識を変え、自分が始められることからコツコツと取り組む

## イキイキな長寿へ向け 40代からコツコツと

ことで、少しずつ元気が貯まっています。

### 健診・検査で健康へのモチベーションを高める

健康づくりへの意識を高め、自分に必要な対策を知ること、早いうちから健康への取り組みに積極的になれる。

そのきっかけにお勧めなのが、健診の受診や人間ドックの受検など、自身の健康状態をチェックすることです。自身の状態を知ること、一休みの生活」をスタートさせるモチベーションが上がるはず。町では、健康づくり「栄養」「運動」「社会参加」の3つを掲げ、事業を展開してきました。若い世代にも、この3つの側面から健康を考えるアプローチは有効です。

健康長寿に向け、ぜひ、自分なりの「健康ルーティン」を見つけ、今日から始めてみませんか。

ご存知ですか?

## 食生活改善推進員養成のポイント制度

鳩山町では、「食生活改善推進員養成のポイント制度」を導入しており、研修会・講習会等を受講するとポイントが付与され、必要なポイント(10単位20時間)が貯まると、鳩山町食生活改善推進員協議会に入会することができます。

### 町や食改の開催する研修会・講習会等に 参加することでポイントが貯まります!

平成30年度からは、養成講座カリキュラムの学習項目に該当する研修会・講習会等に参加することで、養成講座ポイントが貯められるようになりま

した。参加してみたいお好きな研修会やご都合の合う講習会等を選んで参加することができます。

### ポイント制度の該当となる 研修会・講習会等

※一部、受講必須の研修会・講習会等があります。  
例)食改スキルアップ研修、巡回健康教室、(仮称)生活習慣病予防教室、健診結果説明会、健康生活「歯援」プログラム、食改健康料理教室、町主催または食改主催健康料理教室、健康マイレージ事業講習会、AAAトレーニング教室、はつらつ教室など



鳩山町食生活改善推進員は、地域における食育推進の担い手として、正しい食生活の知識が高まるよう、さまざまな自主活動に取り組んでいます。現在は、鳩山町食生活改善推進員は、

## 学んで、貯めて、 家庭の「食力」もアップ

生活習慣病の予防は、毎日の食生活とも密接に関わってきます。偏ったメニューや低栄養などを防ぎ、健康を保つ食事をとるためには、栄養バランスや最適なエネルギー量などを学ぶ必要があります。

食生活改善推進員協議会(通称「食改」)は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、「食」を通じた健康づくり活動に取り組むボランティア団体です。

鳩山町食生活改善推進員は、地域における食育推進の担い手として、正しい食生活の知識が高まるよう、さまざまな自主活動に取り組んでいます。現在は、鳩山町食生活改善推進員は、

### 自分のタイミングで 養成講座をスタート

平成30年度からは、6月以降、ご自身のタイミングで、いつでも養成講座が始められるようになりました。

養成講座の受講を希望される方に対し、保健センターでは随時「鳩山町食生活改善推進員養成講座ポイントカード」の発行とオリエンテーション(開講式)を行います。そこから、養成講

### 食生活改善推進員養成講座の流れ

- ①ポイントカード発行・オリエンテーション(開講式)
- ②養成講座スタート  
町主催または食改主催の研修会・講習会等への参加  
※最終受講日から1年間有効
- ③修了式
- ④鳩山町食生活改善推進員協議会への加入