

令和元年度「亀山市健康マイレージ事業」について

1. 趣旨

市民の健康寿命の延伸を図るためには、生涯にわたって、自分なりの『からだどころ』の健康づくりに取り組むことが重要であり、市民一人ひとりがライフステージに合わせ、生活の中に取り入れていくことが大切である。本事業は、三重県が実施する「三重とこわか健康マイレージ事業」と連携して市民が健康的な生活習慣を心掛け、健康づくりのきっかけづくりとその取り組みの継続を支える環境づくりを行うことを目的とする。

2. 「亀山市健康マイレージ事業」とは

市民が自ら目標を決めて実践する健康づくりの取り組みに対してマイレージ(ポイント)を付与し、健康づくりを継続して行うことで、健康に対する意識を高め、さらに、市が取り組んでいる検診や健康づくり教室等に参加し、健康寿命を延伸できるよう市民の健康づくりのきっかけづくりを促すものとする。

3. 対象者

亀山市健康マイレージ事業の対象者は、亀山市在住・在勤の満18歳以上の者とする。

4. 実施期間(応募期間)

実施期間は、毎年6月1日から翌年2月28日までとする。

ただし、令和元年度は、10月1日から翌年2月28日までとする。

(ポイントの付与期間は、6月1日から2月28日までとし、令和元年度については、6月1日からの取り組みについても遡ってポイントを付与する。応募期間は、実施開始日から翌年3月10日(必着)、土・日・祝日を除く、時間は8:30～17:15とする。)

5. 事業内容

『健康ポイントシート※1の配布』はチラシの全戸配布(※市広報2019. 10. 1号折込配布)及び市内の次に掲げる場所で配布する。

【配布場所】

総合保健福祉センター長寿健康課、市役所市民課、関支所、対象事業開催場所等

※1:健康ポイントシートは、市民が取り組んだ健康づくりの取り組み内容を記載することができ、応募をするための応募用紙を兼ねた書類をいう。

亀山市健康マイレージ事業の特徴

- ① 健康づくりのきっかけづくりとして、本人が自分なりの「からだどころ」の健康づくりの目標を決め、その目標に対して取り組むことに重点を置きます。
- ② 幅広くたくさんの人に参画してもらうために、18歳以上の市民や在勤者を対象とします。
- ③ 健康福祉部局だけでなく、関係部局の取り組んでいる事業をPRするなど、関係部署と連携しながら、市全体で事業に取り組めます。

【ポイント付与】

まずは、きっかけづくりとして、自分に合った健康づくり目標(健康目標)を1つ決め、20日間取り組みます。さらに、検(健)診や健康に関する講座・教室に参加すると所定のポイントが付与されます。

取り組み① 自ら健康づくりの目標を決めて取り組む

【取組例】 1日1ポイント ・今より10分多く歩く(かめやま+10プラステン※2)
・ボランティアをする・読書をする・たばこをやめるなど

※2:亀山市では今よりも10分多くからだを動かすことで健康寿命を延ばすという取り組みを行っています。

取り組み② 検診(健診)を受ける

【対象事業例】 10ポイント ・歯周病検診、特定健康診査、特定保健指導

5ポイント ・がん検診、健康診断、人間ドック、脳ドックなど

取り組み③ 健康に関する講座・教室、イベント等に参加する

【対象事業例】 5ポイント ・健康に関する講座、イベント(糖尿病教室、体操教室、栄養教室など)

7ポイント ・亀山7座への登頂

取り組み①+②+③の合計で30ポイントを貯める

(①は20ポイント以上とする)

- 健康ポイントシートに、取り組み内容を自ら記入する。
- ポイントの付与については自己申告とする。
- 応募は対象期間中につき5回までとし、ポイントは、年度を超えて繰り越すことはできない。

【応募方法】健康ポイントシートで30ポイント貯め、窓口へ直接持参または郵送

・窓口は、長寿健康課または市民課

・郵送先は、長寿健康課

【特典】・参加者全員に「とこわか健康応援カード」

- ・抽選で景品(健康関連景品 15,000円分対象品3品、
亀山市の物産 2,000円分対象品10品)

