

取組① 自分の目標を立てて健康づくりを続ける

1日1ポイント

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、自分で決めて宣言しよう。

私の目標は です。

- 例)
- ・朝ごはんを毎日食べる
 - ・意識してこまめに体を動かす
 - ・子どもの前でたばこを吸わない
 - ・薄味をこころがける
 - ・体重を週1回以上はかる



(津市第3次健康づくり計画より)

取組② がん検診・健康診査・人間ドックなどを受ける

1回10ポイント

がん検診・健康診査・人間ドック・歯科健康診査など、自分の健康を守るチェックを受けよう。市の事業だけでなく、職場や自己負担での受診も含まれます。

検(健)診の結果を前回受けた時の結果と比較してみよう。前回の結果より改善していた場合は、ポイントシートの口に✓を入れてください。

取組③ 市の事業や地域の活動に参加する

1回5ポイント

健康教室や健康相談などに参加しよう。運動施設の利用、職場や地域で実施する講座や取組協力事業所のイベントに参加、ボランティア活動も含まれます。



郵便はがき

郵便の場合は
63円切手を
貼ってください

5 1 4 8 6 1 1

津市西丸之内23番1号
津市健康づくり課 行

ふりがな	年齢
お名前	才
(〒 -)	
住所	【在住・在勤・在学】
電話番号	- -
<p>・アンケートにお答えください</p> <p>Q1：日々の健康づくりをはじめのきっかけになりましたか？ (はい・いいえ・以前から取り組んでいる)</p> <p>Q2：今後も健康づくりの取組を継続しますか？ (はい・いいえ)</p> <p>Q3：津市健康マイレージ事業の申請は何回目ですか？ (1回目・2回目・3回目以上)</p>	

上記の情報は当事業以外では使用しません

健康づくりのヒント

適正体重を維持しよう！

「効果が目に見える体重記録表」はこちら



健康づくりのヒント

元気戦隊 **ゲンエンジャー** の
減塩必殺技で減塩に取り組もう！



鰹・昆布のだしや
野菜のうまみで
薄味でもおいしく
食べられる



栄養成分表示などを見る
ことで食べ物に含まれる塩の
量がわかり、塩の少ない
食べ物を選ぶ
ことができる

元気戦隊 **ゲンエンジャー** とは

津市では、若いうちから薄味に慣れることを目標に「減塩」に取り組んでいます。健康寿命の延伸に向け、子どもの頃から減塩を意識できるよう誕生したのが「元気戦隊ゲンエンジャー」です。

【減塩啓発紙芝居】
元気戦隊ゲンエンジャーはこちら



津市健康マイレージ事業のホームページはこちら

津市健康マイレージ事業



【お問い合わせ】

〒514-8611 津市西丸之内23番1号

津市健康福祉部

健康づくり課 (津リージョンプラザ2階)
☎ 059-229-3310

保険医療助成課 (津市本庁舎1階)
☎ 059-229-3317