

今年度の重点テーマは「健診結果の活用」です!



◇対象者

町内に住所を有する20歳以上の方

特定健診や健康に関する講座など、健康づくりに関する取り組みでポイントをゲットし、特典と交換しよう!

◇ポイントになる取り組み

「特定健診・がん検診・人間ドック等の受診」、「町が開催する健康づくり教室への参加」、「健康づくりの自主的な取り組み」、「仲間との体力づくり」でポイントが付与されます。

◇ポイントの管理シートについて

管理シートは、①保健センター ②町庁舎1階国保年金係 ③下諏訪体育館 ④下諏訪町公民館 ⑤健康ステーションの5か所で配布しています。健康づくり応援ポイント対象事業に参加された際は、上記5か所で健康ポイントの管理シートにスタンプを押印します。

◇特典交換について

健康ポイントを100ポイント貯めると、1,000円分の「下諏訪商連商品券」または「クオカード」と交換することができます。

ポイントが貯まったら管理シートを持って、保健センターまでお越しください。

◇令和3年度の参加状況

令和3年度はコロナ禍ではありましたが、1,288人の特典交換がありました。

管理シートに新設した「健診結果の活用によるデータの改善」でボーナスポイントを獲得した方の内訳は右表のとおりです。健診結果を自己分析し生活習慣を見直すことで、健診データの改善につながる方がどんどん増えるよう願っています。

令和4年度は「健診結果の活用」でボーナスポイント獲得を!

改善した内容	人
体重・体脂肪率・BMI	12
糖代謝（血糖値・ヘモグロビン A1c）	5
中性脂肪	3
LDL コレステロール	2
その他	4

■ 問い合わせ 下諏訪町保健センター ☎27-8384

6月は「食育月間」です

6月は食育月間です!

この機会に毎日の「食べる」を見つめなおしてみませんか?

今年は、図書館の特設ブースで食に関する図書を紹介します。

食に関する本を読んだり、料理にチャレンジしたりして食育月間を満喫しよう!

3つのテーマ

- ①栄養や食生活、SDGs（持続可能な食）について学べる図書
- ②子どもと一緒に楽しめる食育の図書
- ③料理にチャレンジ!おすすめ料理の図書

特設ブースは上記3つのテーマで図書を設置します。

食育月間に図書館へ是非お越しください。



■ 問い合わせ 下諏訪町立図書館 ☎27-5555 ・ 保健センター ☎27-8384