

毎日の健康記録のヒント !!

Q 毎日のウォーキングは どのくらい歩けばいいの？

A 自分ができる歩数にちょっとだけ足すと目標になるでしょう。
歩くことは「健康寿命」を延ばすためにも大切です。
目標値は 20 ～ 64 歳の男性は 9,000 歩、女性は 8,500 歩、65 歳以上の男性は 7,000 歩、女性は 6,000 歩です。
距離にすると歩幅 65cm の一般男性だと約 6 km です。

運動

Q 毎日歩くのは大変。 家の中でできることでもいいの？

A もちろんです。ストレッチやヨガなどでも OK です。
運動習慣があると運動習慣がない人に比べて生活習慣病の発症・死亡の危険が約 10% 低くなります。



Q ダイエットを考えているけど 1日3回食べないといけないの？

A 3食をおすすめします。1日3食より2食の方が太りやすいと言われています。また食事を抜くと栄養バランスも崩れます。脳と体を目覚めさせるためには、特に朝ごはんが大切です。

食事

Q なぜ急須で入れたお茶を すすめるの？

A 緑茶を飲むことは健康寿命を延ばすことに効果があるといわれています。
茶葉のエキスを十分に抽出した緑茶をマイボトルに入れて、外出先でも楽しみましょう。

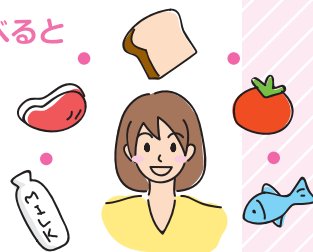
Q なぜ毎身体重を 測らなくてはいけないの？

A 測って記録することから健康づくりは始まります。
体重を測ることで、食べる量と運動量のバランスが見えてくるはず。理想は 100g 単位で計測できるデジタル式のもので。体重計が自宅に無いと言っているあなた…健康マイレージ参加を機会に体重計を購入し自分に投資してみませんか？

体重

Q 一口 30 回以上噛んで食べると 何でいいの？

A 函南町では食育・お口の健康のために「噛ミング 30 運動」をすすめています。
よく噛むことは消化を助け、ダイエットにも効果的です。



ボーナスポイントを貯めよう !!

Q 通院している人も 特定健診を受けるの？

A たとえば高血圧・糖尿病などで通院している人も、年に 1 度、総合的な健康チェックをおすすめします。特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう。指定医療機関は加入する医療保険者にご確認ください。

Q 歯科健診を受けても ポイントがもらえるの？

A もちろんです。函南町は 8020 運動を推進しています。80 歳でも 20 本の歯を保つために毎食後の歯みがき（セルフケア）と、年に 1 回以上歯科医院での歯のクリーニングと健診（プロケア）をおすすめします。

Q イベント参加や地域行事の 参加でポイントがもらえる のはなぜ？

A 健康づくり行動は個人での取り組みだけではありません。
「仲間で行う健康づくりを楽しむ」
「みんなでやる健康づくりを楽しむ」
「絆づくりを楽しむ」ことで健康長寿につながります。

Q 公園で仲間とラジオ体操をして もポイントがもらえるの？

A もちろんです。家族や職場以外の人と挨拶を交わしたり一緒に行動することも健康長寿を延ばすことにつながります。

Q 「タバコを吸わない」だけで ボーナスポイントがもらえるの？

A もちろんです。健康マイレージを始める前から吸わない人もポイントの対象です。
吸っている人は、思い切ってこの機会に禁煙チャレンジしませんか？
喫煙は、がんの発症や動脈硬化を促進するだけでなく、知らず知らずのうちに受動喫煙の加害者になっているかもしれません。

参考資料

肥満と生活習慣病には密接な関係があります。
適正体重は肥満度指数 (BMI) で推計します。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}\}$$

* 身長 160cm の人は 1.6m です。

BMI	判定
1 8.5 未満	低体重
1 8.5 ～ 2 5	普通体重
2 5 ～ 3 0	肥満 1 度
3 0 ～ 3 5	肥満 2 度
3 5 ～ 4 0	肥満 3 度
4 0 以上	肥満 4 度

「日本肥満学会 2000 より」
*ただし 65 歳以上の場合、
BMI20 以下は低栄養傾向
に注意が必要です。

健康マイレージで獲得できる 「ふじのくに健康いきいきカード」



- 特典を受けることができる協力店の一覧は
函南町ホームページ各課のホームページ「健康づくり課」を
ご覧ください。なお、健康づくり課窓口でも確認できます。
- 「特典」協力店は随時募集しています。

健康マイレージで獲得できるお得な特典



- ご希望の方には、有効期限内にお一人様1回利用
できる湯〜トピアかなみ割引券をプレゼント！

ふじのくに健康いきいきカードを見せると 「ふじのくに健康いきいきカード」



「ふじのくに健康いきいきカード」について お答えします。

Q 健康いきいきカードは どのお店で使えるの？

A 玄関やレジなどの見える場所にある
協力店ポスター（右上）が、使える
お店の目印です。

Q カードの使い方は どうするの？

A カードは本人のみが使えます。協
力店で提示してください。
カードは有効期間内であれば、協
力店の使用条件を満たせば何回で
も使えます。

Q どんな「特典」が あるの？

A 協力でそれぞれサービスが違いま
す。
お買い物総額の「〇%オフ」「お店
のポイント2倍」など協力店ごと
の「特典」が受けられます。

Q カードに有効期間はあ るの？

A 発効日から1年です。有効期間が
切れる前にまた健康マイレージの
チャレンジをしましょう。
*かなみ健康マイレージは静岡県と
函南町の協働事業です。

かなみ

環境・健康都市 函南

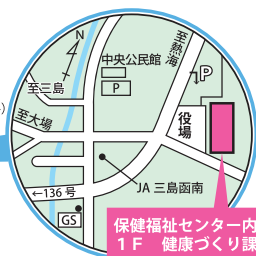
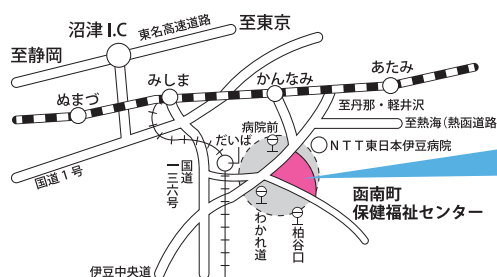
健康マイレージ チャレンジシート

めざそう！
健康長寿日本一！

健康は毎日の生活からつくられます。

「健康にイイコト」のチャレンジ期間は4週間。
このチャレンジシートに記録して、
100ポイント貯めるとうれしい特典がいっぱい!!

ポイントを貯めて **健康** と **お得** 一緒にゲットしましょう。



問い合わせ先

函南町 健康づくり課
(函南町保健福祉センター内)

〒419-0107 静岡県田方郡函南町平井717番地の28
TEL055-978-7100 FAX055-979-4599

函南町役場HP <http://www.town.kannami.shizuoka.jp/>



スタート

記録

貯める

ゴール

GOAL

交付

使う

「かなみ健康マイレージ」の流れ

参加対象：4月1日現在、18歳以上の函南町に在住・在勤・在学している人

スタートは、このチャレンジシートを手に入れたその日から、いつでもOK。
チャレンジシートは「函南町」のホームページからダウンロードできます。

毎日の健康行動のポイント「運動」「食事」「休養」「歯」「体重計測」の5項目

「胃がん検診を受けた」や「タバコを吸わない」「スポーツイベントに参加した」で
ボーナスポイントをゲット！！

◆記入方法

自分で決めた「運動」「食事」の目標が実践できたらチャレンジシートに○。
○ひとつで1ポイントに換算します。

ボーナスポイントは過去1年間または4週間以上のチャレンジ期間内の実践内容で
加算します。

チャレンジ期間は4週間以上

ボーナスポイントは1項目10ポイント。ただし「特定健診の受診」は20ポイント。
チャレンジを開始して4週間以上経過し、100ポイント以上貯まったら健康づくり課に
申請します。

4週間以上実践して100ポイント以上たまったら申請します。

毎日の健康ポイント

80ポイント以上

+

ボーナスポイント

20ポイント以上

=

合計

100ポイント以上

◆申請方法

- 直接申請する場合は・・・
健康づくり課（函南町保健福祉センター内）へチャレンジシートと申請書を持
参ください。
- 郵送する場合は・・・
チャレンジシートのコピーと申請書を下記までお送りください。
〒419-0107 函南町平井717-28 函南町保健福祉センター内
函南町健康づくり課「健康マイレージ」担当宛て

本人宛に1年間有効の「ふじのくに健康いきいきカード」を発行します。

「ふじのくに健康いきいきカード」協力店でカードを提示すると、
うれしい特典が受けられます。