

平成29年度「健康知立マイレージ」が始まります

健康知立マイレージとは、健診の受診、ボランティア・地域活動などへの参加、運動、食事、禁煙などの健康づくりに取り組み、ポイントを貯めると、各種特典が得られる『健康づくりを応援する制度』です。

健康は財産です。自分のため、大切な人のため、まずは気軽にできることから健康づくりをはじめませんか。

- 対象 18才以上の市民
(在勤者は対象外)
- 内容 チャレンジシートの健康づくりメニューに取り組んでポイントを貯めます。50ポイント貯まったら保健センターへ申請すると、参加賞や優待カードの他、抽選で賞品が当たります。(3月抽選予定)
- 参加方法 チャレンジシートを入手し、ポイントを貯めます。(自己記入式)
- チャレンジシート配布場所 市ホームページのほか、保健センター、国保医療課、福祉体育館、子育て支援センター、図書館
- 参加賞 ①商品引換券(パン、ミニナン、コーヒー豆、乾燥しいたけ、消臭剤、軍手等)
②県内の協力店で使える優待カード「まいか」
※優待内容はウェブサイト「あいち健康マイレージ」で検索できます。
- チャレンジ期間 5月1日(月)～平成30年1月31日(水)(申請は2月9日(金)まで)
- 賞品 市民の健康づくりを応援して下さる企業・団体様にご協賛いただいています。

健康づくりでポイントを貯めて、参加賞や
お得な優待カードをもらおうっぴ!!



- ・丸八賞「ちりゅっぴミニタオル」20人
- ・清香園賞「季節の花の詰め合わせ」10人
- ・JAあいち中央賞「白米(あいちのかおり) 3kg」18人
- ・医師会賞「体組成計」3人「歩数計」8人
- ・健康知立マイレージちりゅっぴ賞「ちりゅっぴぬいぐるみ」3人
- ・おんじいのへや賞「脳とカラダの健康教室(4回無料券)」10人
- ・ICHIKA 苺香賞「いちご1パック」10人
- ・淋南珈琲賞「コーヒー豆200g」10人
- ・知立マコモ研究会賞「マコモタケみりん粕漬け」5人
- ・歯科医師会賞「歯磨き粉」100人
- ・健康知立マイレージかっきー賞「商品券(5,000円分)」10人
- ・健康知立マイレージ特別賞「商品券(1万円分)」3人

■問合せ 保健センター (☎82-8211)

かかりつけ医をもちましよう

急速な高齢化に伴い、医療を必要とする人が増加している一方、軽症であっても病院の救急外来を受診されるケースが増えています。そのため、入院や緊急手術が必要な救急患者の対応が十分にできなくなる恐れがあります。

体の不調を感じたときは、まずは「かかりつけ医」に診てもらいましょう。

「かかりつけ医」とは、日ごろから患者さんの体質や病歴、健康状態を把握し、日常的な診療や健康管理上のアドバイスなどしてくれる身近なお医者さんのことです。「かかりつけ医」なら、今まで診察してきた情報から総合的に判断し適切な治療がうけられます。なるべく診療時間内に「かかりつけ医」に受診しましょう。



診療時間外など「かかりつけ医」が不在の場合、急な病気の場合、休日診療所や当直当番医をご利用ください。当直当番医については、広報毎月1日号や市ホームページでお知らせしています。いざという時のためにも、「かかりつけ医」をもちましよう。

▼問合せ 保健センター (☎82-8211)

危険ドラッグは買わない! 使わない! かわらない!

危険ドラッグは「合法」や「脱法」などと称して売られ、使用すると、呼吸困難を起して重体に陥ることや、死亡することもあり非常に危険です。

また、使った本人が苦しむだけでなく、幻覚や興奮のため異常行動を起して他者に危害を加えてしまうこともあります。



危険ドラッグは、たとえ「合法」などと称していても麻薬や覚せい剤と同じかそれ以上の恐ろしさを持つ物質です。あなたの未来を台無しにしないためにも、危険ドラッグを決して使用しないでください。

危険ドラッグとして指定された「指定薬物」については、個人の使用だけでなく、所持、使用、購入等も禁止されています。

○薬物に関する一般的な相談は、衣浦東部保健所 (☎21-4778) へ。