

# 美里町 健康づくり事業の取り組み

## 1 ミムリン健幸ポイント事業 生

スマホアプリや歩数計を活用し、ウォーキングや健康づくりに取り組むことでポイントを獲得でき、そのポイントを商工会が発行する商品券と交換することができます。  
◆対象：20歳以上の町民



## 3 ウォーキング教室 生

遺跡の森総合公園をみんなで楽しくウォーキングします。初めてのかたや普段運動をしていないかたも気軽に参加できます。



## 5 るんるん若ガエル教室 生

いすに座った状態での運動や脳トレなど、どなたでも無理なくできる運動で体と脳の若返りを目指す教室です。



## 7 各種がん検診 健

胃がん、大腸がん、肺がん・結核、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん検診など、早期発見・早期治療を目的とした検診です。

## 9 歯周疾患検診 健

歯周病の早期発見と治療による健康維持・増進を目的とした検診です。◆対象：20歳以上

## 10 元気！いきいき100歳体操 包

地域の集会所などでサポーターが主体となって、転倒予防、寝たきり予防を目的として、椅子に座りおもりが入ったバンドを手首や足首につけて行う筋力アップ体操です。◆対象：65歳以上

## 12 シニア健康あっぷ塾 包

介護予防に取り組むことで、生活レベルを向上させるために、運動、口腔ケア、栄養の専門職によるプログラムや講話を実施します。  
◆対象：要支援1・2またはチェックシートにより生活機能の低下がみられるかた

## 14 食生活改善推進員 健

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食を通じた地域の健康づくりを推進する、全国に協議会組織を持つボランティア団体です。減塩などに取り組んでいます。



## 2 多世代が参加できる運動教室 生

こどもから大人まで多世代が参加できる運動教室を開催しています。  
自分に合った教室で楽しく身体を動かしましょう！  
※ヨガ、ズンバ、ダンスなど



## 4 男性のための運動教室 包

運動指導員による介護予防の知識向上の講話と運動を行い、身体だけでなく脳と心もハツラツ元気になる教室です。◆対象：65歳以上の男性

## 6 生活習慣病予防教室 健

高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病重症化予防のための講座や運動を行います。  
◆対象：40～74歳の町民  
◆内容：運動&栄養講座、身体測定など



## 8 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 保

メタボリックシンドロームに着目した健康診断です。生活習慣病のリスクを早期発見し、予防を目的とした健診です。  
◆対象  
特定健康診査：40～74歳  
後期高齢者医療健康診査：75歳以上  
\*美里町国民健康保険に加入のかた・埼玉県後期高齢者医療保険に加入のかた



## 11 高齢者いきいきサロン事業 社

地域住民が主体となり、ご近所の交流や健康維持を目的として集会所に気軽に集まり、脳トレや運動、おしゃべりを楽しんでいます。

## 13 ゆうゆう広場 包

軽運動やレクリエーション活動を通して参加者相互のコミュニケーションを図り、住み慣れた地域で生きがいを持って自立した日常生活が送れるよう支援します。◆対象：65歳以上

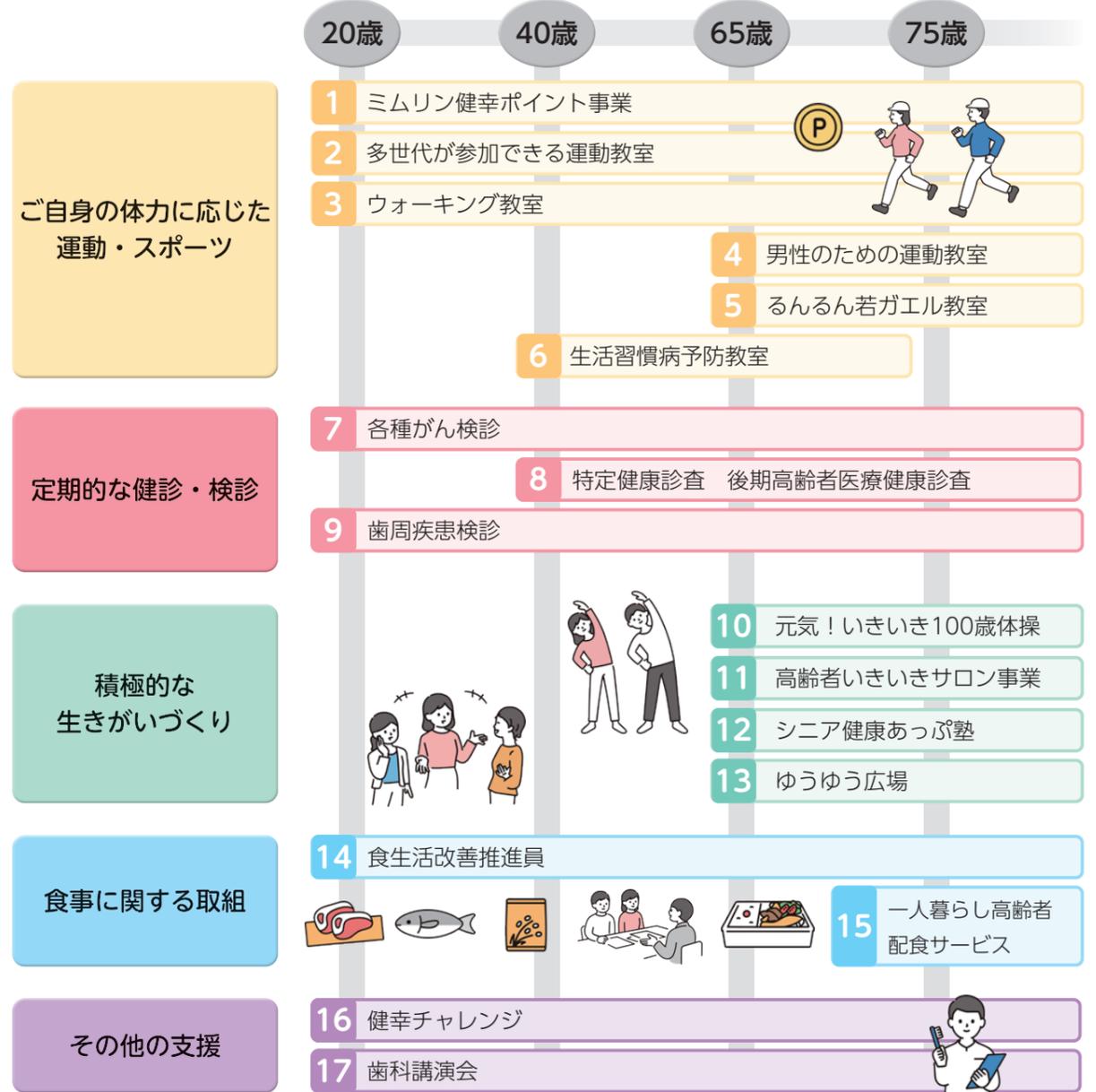
## 15 一人暮らし高齢者配食サービス 社

70歳以上の一人暮らし高齢者を対象に毎月2回、栄養バランスに考慮したお弁当をお届けしています。



# 自分に合う、できることから始めよう

それぞれ申し込みが必要となります。詳細については各担当までお問合せください。



**16 健幸チャレンジ 健**  
カラダ、こころ、食などさまざまなテーマで健康づくりのための講座を開催します。  
◆対象：20歳以上

**17 歯科講演会 健**  
歯とお口の健康をテーマに歯科医師や歯科衛生士による講演会  
◆対象：20歳以上

各事業の詳細については、各担当までお問合せください。  
保：住民保険課 保険年金係 76-1366 健：住民保険課 健康推進係 76-2855  
包：介護福祉課 包括支援係 76-1325 生：教育委員会事務局 生涯学習係 76-3431  
社：社会福祉協議会 76-3601