

令和元年度健康にこにこ運動が始まっています！

☆いびがわ健康ポイント
対象事業です

例年9月1日より開始していた「健康にこにこ運動」は、今年度から年間を通して実施します！

【テーマ】 健康づくりにチャレンジしよう！

【目的】

近年、運動不足や食生活の欧米化などにより、揖斐川町でも生活習慣病が増加しています。健康に関する知識は普及していますが、実際には、なかなか取り組めていないのが現状です。

そのため、揖斐川町では、個々の生活習慣を見直すきっかけとして、記録票を利用して町全体で取り組むことにより、住民1人1人が生活習慣病予防、健康の保持増進をはかることを目的として実施します。

【実施方法】

- ①記録表をもらいます。
- ②今月の目標を決めます。健康に関することであれば、何でも良いです。
＜例＞・毎日、ウォーキングをする
・ラジオ体操を毎日行う
・禁煙する
・野菜を毎日食べる
- ③記録表に毎日の目標達成状況を記録します。
1日あたりの歩数や歩いた時間などを自由に記入しておきます。
- ④1か月間でチャレンジ1回終了です。揖斐川保健センターに記録表を提出すると、チャレンジ1回につき、いびがわ健康ポイントを2ポイント付与します。チャレンジ5回達成すると、さらにいびがわ健康ポイントを5ポイント追加で付与します(1人につき年度1回限り)



【にこにこ運動記録表の受け取り及び提出先】

- ・地区の保健推進員 ・揖斐川保健センター
- ・振興事務所(谷汲・春日・久瀬・藤橋・坂内)
- ・揖斐川町ホームページ(記録表のダウンロードのみ)

【参加資格】 揖斐川町在住または在勤の19歳以上の方
(いびがわ健康ポイント付与は19歳以上の町民のみ)

【参加期間】 平成31年4月1日～令和2年3月31日

【お問い合わせ】 揖斐川保健センター TEL23-1511

皆さんで誘い合って
健康づくりにチャレンジ
してみませんか？



「愛の血液助け合い月間」です ～さあ行こう 未来をつなぐ 献血へ～

全国的に少子高齢化が一層進む中、献血を支える若年人口が減少し、逆に輸血を必要とする高齢者人口が増加しています。このため、今後の血液需要は増加することが予想されます。献血は、尊い生命と健康を守るために、大切な役割を担っています。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

揖斐川保健センター 《TEL 23-1511》



サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円
7月2日(火) 2種類同時発売!

発売期間 7/2(火)～8/2(金)

公益財団法人岐阜県市町村振興協会

揖斐川町国民健康保険に加入の40歳～74歳のみなさんへ 特定健康診査を受けましたか？

◇『忙しくて、健診を受ける暇がない』という方へ

☆忙しくしてられるのも、健康だからこそです！
もし、病気になって長期療養が必要になってしまったら、あなたの周りにいるたくさんの人に迷惑をかけることになるかもしれません。健康で忙しく働いている今こそ、健診を受けていただきたいと思います。

◇『健康に自信があるから、受けない』という方へ

☆知らないうちに、病気が進行しているかもしれません！

高血圧や糖尿病といった生活習慣病は、はじめはまったく自覚症状がなく、気付いた時には悪化しているといったケースも少なくありません。健康に自信がある方こそ、病気の早期発見の為に健診を受けに行きましょう。

◇『健診を受けに行くのが面倒くさい』という方へ

☆病気になってしまったら、もっと面倒くさいです！
治療の為に通院や服薬が必要になったり、もしかしたら入院が必要になるかもしれません。「元気な時に、健診を受けていればよかった！」と後悔しないよう、さっそく健診を受けに行きましょう。

◇『お金がないから…』という方へ

☆健診は、一番お得な健康管理の方法なんです！
特定健康診査は、自己負担1,000円で受けられます。具合が悪くなってから病院に行く費用や時間と比べたら、健診の費用や健診を受診する時間の方がはるかに少ないんです。また、病気になって今のように働けなくなると、収入も減ってしまうかもしれません。

特定健康診査の受診期間は、**7月31日(水)**までです！

まだ受診していない方は、健診案内に同封されている医療機関で受診してください。

やむを得ず、実施期間に受診が困難な場合は、医療機関によっては12月末まで受診が可能です。直接医療機関へお問い合わせください。



▶ 健診を受診した後は、医療機関に健診結果を貰いに行きましょう！

健診を受診するだけでなく、健診結果を知る事が、健康の保持増進や病気の早期発見に繋がります。

▶ 人間ドックや勤務先の健診を受診される方へ

パート先の健診や人間ドックを受診される場合、揖斐川町の特定健康診査を受診する必要はありません。健診結果のコピーを保健センターに提出すると、揖斐川町の特定健康診査を受診した事になりますので、ぜひご協力ください。なお、健診の結果、保健指導が必要な場合は、後日ご案内を送付します。

◎健診についてのお問い合わせ 揖斐川保健センター <TEL 23 - 1511>

宝くじ公式サイトで
宝くじを購入できる
ようになりました！

宝くじ公式サイトはコチラから



お得な特典、便利なサービスいろいろ！宝くじ公式サイト会員登録ステップ

STEP1

「宝くじ公式サイト」を探索！
メールアドレスの登録
(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を探索して、
宝くじ公式サイトの新規会員登録ページで
メールアドレスを
登録(仮登録)します。

STEP2 会員情報の入力(会員登録)

- ① 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- ② メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
- ③ 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了
宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。



STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および「当せん金のお受け取りに利用する口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります！

● 本件に関する
お問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。