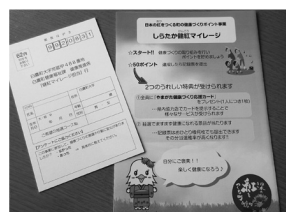
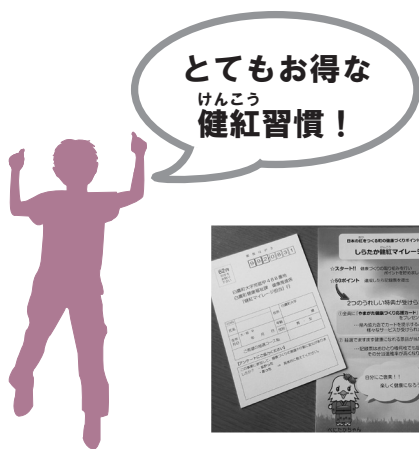


第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21****GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21**

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

【日本の<sup>あか</sup>をつくる町の健康づくりポイント事業】**「しらたか健紅マイレージ」にチャレンジ！！**

ご自身の健康づくり活動をポイント化する「しらたか健紅マイレージ」。記録ハガキにポイントを貯めて提出することで特典が得られます。



詳しくはチラシをみてね！

対象：町内にお住まいの19歳以上の方  
(令和2年4月1日現在年齢)

期間：平成31年4月～令和2年3月

**4. どんな特典があるの？**

- ① 50ポイント達成者全員に『やまがた健康づくり応援カード』をプレゼント。県内協力店に提示することで優待を受けることができます。
- ② 抽選で景品が当たる！！(人間ドック無料券、飲食店利用チケット、若鮎マラソン大会招待券など)

★昨年度は125名の皆さんから、179枚の提出をいただき、約40名のみなさんに景品をお届けしました。見事、若鮎マラソン大会招待券が当選しチャレンジする方々からは、『9月の大会に向けて少しずつ家の周りで練習を始めた』など、うれしい声が聞こえています。

地域の仲間を取り組みたい！企業で従業員の健康づくりに活用したい！そのような時はまとめて記録ハガキをお渡ししますので、健康推進係までお問い合わせください。

**1. 記録ハガキはどこでもらえるの？**

健康福祉センター、各地区コミュニティセンター、中央公民館、白鷹町武道館、または町の健康づくり事業にて配布しています。

**2. どんな取り組みがポイントになるの？**

- ① 健康診査、がん検診、人間ドック、歯科健診などを受ける。(10～30ポイント)
- ② 町や地域、職場での健康づくりのイベントや教室、仲間同士での健康づくり活動に参加する。ボランティア活動もOK。(5～20ポイント)
- ③ 自分の目標を立てて健康づくりを続ける。(薄味をこころがける・毎朝ラジオ体操をするなど)(2～10ポイント)

**自分に合った健康づくりに取り組んで、50ポイント目指しましょう！**(ポイントの詳細はチラシにてご確認ください)

**3. ポイントがたまったら？**

記録ハガキを、健康福祉センターに提出または62円(10月1日以降は63円)切手を貼って郵送してください。50ポイント毎におひとり様何枚でも提出可能です。

**《昨年度の参加状況》**

年代別	人数	割合(%)
20代	4	3.2
30代	12	9.6
40代	9	7.2
50代	11	8.8
60代	56	44.8
70代	27	21.6
80代	4	3.2
90代	2	1.6
合計	125	

—令和元年度—  
**“明るいやまがた”**  
**夏の安全県民運動**

実施期間：7/19(金)～8/18(日)

夏は、長期休暇やレジャー、暑さによる気のゆるみ、疲労などから、交通事故や水の事故等が多くなります。また、青少年の非行や身近な犯罪等も多くなる傾向があります。

町民総ぐるみで運動を推進し、「安全で明るい白鷹町」にしましょう。

**子どもと高齢者の交通事故防止・飲酒運転の撲滅**

～交通安全「よく見て確認 ゆとり行動」～

- 前をよく見て運転集中
- 歩行者を守ろう
- 全員で着用シートベルト  
チャイルドシート
- こまめな切り替えによるハイビームの積極的活用
- 飲酒運転を「しない させない 許さない」の徹底



**身近な犯罪等の防止**

～みんなでつくろう安全・安心の街～

- 外出するときや夜間、就寝するときは、必ず戸締りしっかりカギかけて。
- 車から離れるときは「キー抜き・ドアロック」し、カバンや貴重品は置かないようにしましょう。
- 地域ぐるみで犯罪を防止し、安全で住み良い地域にしましょう。



**海・山・川での事故防止**

～安全で楽しい夏休み～

- 子どもの遊泳には保護者等の監視を怠(おこた)らないようにしましょう。
- 登山や釣りは、体調に注意し無理のない安全な計画で行おう。
- 危険な場所で遊んでいる子ども等には、みんなで注意しあおう。



**青少年の健全育成といじめ・非行  
及び犯罪被害防止**

～みんなで育む人間性・社会性豊かな青少年～

- 子どもを事故、犯罪等から守る運動
- あいさつ・見守り運動
- モラル・マナーの向上運動

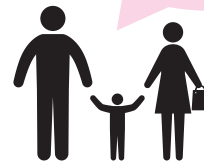


**「ながら見守り」を推進しましょう！**

「ながら見守り」とは・・・

日常生活の中で、防犯の視点を持って地域の見守り(登下校時の子どもの見守りなど)を行うことです。

買い物を  
しながら



ウォーキング  
しながら

犬の散歩を  
しながら



いつもより少しだけ周囲に気を配って、地域の皆さんで防犯活動に参加しましょう！皆さんのご協力が地域の安全につながります！