

第3次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

皆さんは日々取り組んでいる健康づくりはありますか。
ある方もない方も今がチャンスです。
あなたの健康づくりを応援するため、今年もやります！

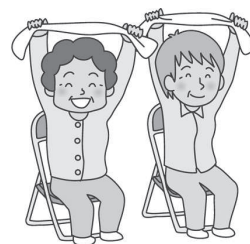
「しらたか健紅マイレージ」にチャレンジ!!

「しらたか健紅マイレージ」とは？

- ①「しらたか健紅マイレージ」チャレンジシートを手に入れる
- ②チャレンジシートに記載されているおススメの健康づくりに取り組む
- ③取り組んだ分がポイント化される
- ④継続することでポイントが貯まる
- ⑤500ポイント以上貯まったら応募する
- ⑥応募された方の中から抽選で特典が当たる



家族と、友人と、
お得に健康づくり！



友達と一緒に
体力アップ!!



- 対象：白鷹町に住所を有する19歳以上の方
- チャレンジシート設置場所：健康福祉センターや各地区コミュニティセンター
- 実施期間：令和6年12月末まで
(チャレンジシートの提出期限は、令和7年1月末まで)
- チャレンジシート提出先：健康福祉センターや各地区コミュニティセンターの回収ボックスに投函もしくはFAX送信
- その他
 - ▼チャレンジシート裏のアンケートにもご協力ください。
 - ▼小学生、中学生、高校生は11月に実施します。

「ウォーキングWEB大会 健康長寿日本一プロジェクト2024」にチャレンジ!!

ウォーキングアプリ「aruku&」を利用し、日々の健康づくりに取り組んでいただくことを目的に山形県で実施。対象者は山形県に在住の方となります。

月間240,000歩(1日平均8,000歩)達成された方の中から抽選で特典が当たる！

「ウォーキングWEB大会」の参加方法

- ▶ウォーキングアプリ「aruku&」をダウンロード
- ▶団体連携画面で「団体に参加」をタップし、あらかじめ入力されている団体コード(06ykf)を確認
- ▶必要事項を入力し完了
- 実施期間：令和6年11月末まで

詳しくは、「やまがた健康寿命日本一プロジェクト2024」を検索



8月の健康カレンダー

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

●同日検診のお知らせ

期 日	会 場	場 所
22日(木)	健康福祉センター※	女性の方
28日(水)	鮎貝地区	鮎貝 1.2.12.13
29日(木)	コミュニティセンター	鮎貝 3～7

※受付時間は7:30～9:40です。

※8月22日の会場が荒砥コミュニティセンターから健康福祉センターに変更になりました。

●乳がん・子宮頸がん検診

期 日	対象地区	場 所
1日(木)	鷹山	南陽検診センター
23日(金)		
28日(水)	鮎貝	

※受付時間：13:00～13:30

※検診の案内は検診日の約3週間前に郵送します。

※バスの送迎は8月1日と28日です。ご希望の方は1週間前までに必ずお知らせください。

●「運動で自分磨きプログラム」

内 容	期日と会場
姿勢すっきり！ ピラティス	9・30日(金) 10:30～11:30 蚕桑地区コミュニティセンター
月イチの 体幹リセット	19日(月) 19:30～20:30 東根地区コミュニティセンター

※各回定員は30名。事前の申し込みが必要です。

大事な検診
お忘れなく！



～地域みんなで高齢者や介護する家族を支え、 高齢者虐待を防ぎましょう～

○こんな悩みや心配はありませんか？

【高齢者の方】

- ▶身の回りのことがうまくできずに家族に怒られる。
- ▶自分のお金を子どもが勝手に使う。
- ▶身の回りの世話をだれもしてくれない。

【介護をしている方】

- ▶頑張って介護をしているのに、うまくいかなくてイライラする。
- ▶介護のため、自分の時間が持てず、疲れがたまっている。
- ▶病状が悪化し、介護を行うのが難しくなった。

【地域の方】

- ▶近所から怒鳴り声やうめき声が聞こえる。(急に聞こえなくなった。)
- ▶近所の高齢者や家族(養護者)の様子が最近おかしい。



～「高齢者虐待」の発見の手がかりとなる「虐待の危険サイン」を見逃さないようにしましょう～

○高齢者虐待を防止するために、地域や家庭でちょっと考えてみましょう

高齢者虐待はどこの家庭にも、だれにでも起こりうる身近な問題です。重大な危険が生じていない場合でも、「虐待かもしれない」と思ったら、早めにご相談ください。守秘義務により、相談者や内容が漏れることはありません。

◎日常的な声掛けや見守りを！

高齢者とその家族が孤立しないように、地域であたたかく見守り、地域全体で支えましょう。

◎積極的にサービスや制度、相談機関を活用しましょう！

地域包括支援センターでは、認知症の症状がある高齢者の介護、健康面や経済的な問題、その他暮らしに関する心配ごととの相談を行っています。相談の内容に応じて、各介護サービスやその他制度をご案内させていただきます。

【高齢者虐待相談窓口】健康福祉課地域包括支援センター係 (☎ 86-0112)