

第3次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

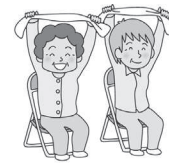
「しらたか^{けんこう}健紅マイレージ」
で楽しく健康づくりをしてみませんか？

皆さんの健康づくりを
サポートします！

チャレンジシートに記載されている「町がおすすめる健康づくり」に取り組み、一定のポイントが貯まると特典がもらえる、楽しみながら健康づくりを行うものです。

《取り組み方》

- ①しらたか^{けんこう}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「町がおすすめる健康づくり」に取り組む
- ③健康づくりに取り組んだらチャレンジシートに記入する
- 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！



- 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、各地区コミュニティセンター
※ホームページからもダウンロードできます
- 実施期間：令和7年12月末まで
※チャレンジシートの提出期限は、令和8年1月16日（金）まで
- チャレンジシート提出先：健康福祉センター、各地区コミュニティセンターの
回収ボックスに投函、またはFAX送信
- その他：▶ チャレンジシート裏面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

やまがた健康寿命日本一プロジェクト2025「ウォーキングWEB大会」にチャレンジ！

ウォーキングアプリ「^{あるくと}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
目的に今年も山形県で実施。【期間：10月～11月】

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！

《参加方法》

- ①ウォーキングアプリ「^{あるくと}aruku&」をダウンロード
- ②個人情報取り扱いに同意し、プロフィールを登録する。
- ③「団体に参加」を押し、あらかじめ入力されている
団体コード「06ykf」を確認し、「次へ」を押し。
- ④団体連携時の規約を確認し、「同意する」を押し。
- ⑤住所・電話番号・年代を入力、申請し参加する。



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
27日(水)	鮎貝地区 コミュニティセンター	鮎貝 1～6
28日(木)		鮎貝 7～12
29日(金)		鮎貝 13～15、高岡、深山

受付時間は7:30～9:40です。

●乳がん・子宮頸がん検診

期 日	会 場	対象地区
7日(木)	南陽検診センター	十王・鷹山
25日(月)※		鮎貝

■受付時間は13:00～13:30です。

※25日はバスで送迎します。ご希望の方はお電話で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	日時と会場
姿勢すっきり！ ピラティス	1・15日(金) 10:00～11:00 蚕桑地区コミュニティセンター
月イチの 体幹リセット	18日(月) 19:30～20:30 東根地区コミュニティセンター

■参加費：無料

■定 員：各回定員 30 名 (要事前申し込み)

●健診結果説明会 (対象地区：蚕桑地区)

健診結果の見かたや生活習慣病の予防のポイントについて、健診結果説明会を開催します。

期 日	時 間	会 場
5日(火)	13:30～15:00 (受付 13:30)	蚕桑地区 コミュニティセンター

～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、自分の時間が持たず、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】健康福祉課地域生活支援係 ☎ 86-0213
白鷹町地域包括支援センター ☎ 86-0112