

10 ~ 30pt

健(検)診の受診

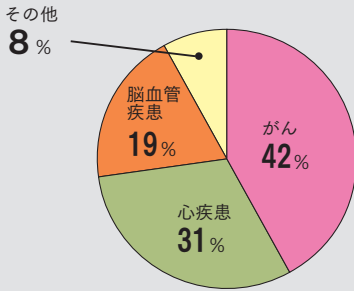


がん検診を受けよう

現在、二人に一人ががんになるといわれています。中野市民の死亡原因第1位はがんで、全体の42%にもなります(グラフ1・中野市KDB)。

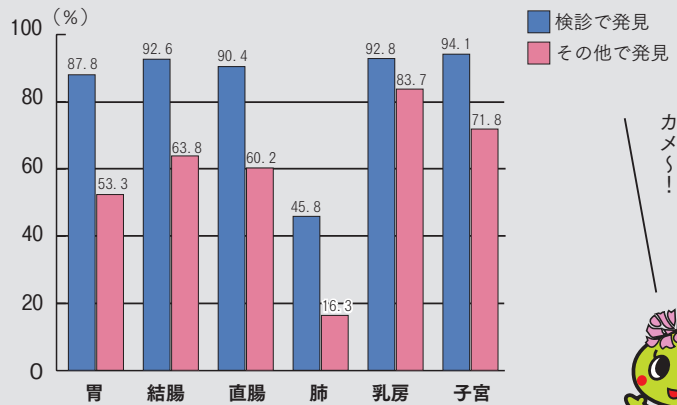
がんは、早期に見つければ治療率はぐんと上がります(グラフ2:がん統計05)。早期のがんでは症状がほとんど出ないので、検診で早期に発見することが大切です。

中野市民の死亡原因



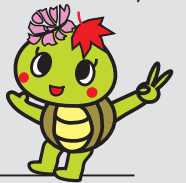
グラフ1 平成29年度中野市KDB (国保データベース)より

がんの5年生存率



グラフ2 がん研究振興財団 がん統計05より

健診や人間ドックだけじゃない。がん検診も大事カメウ!



Voice

毎年欠かさず検診を受診!

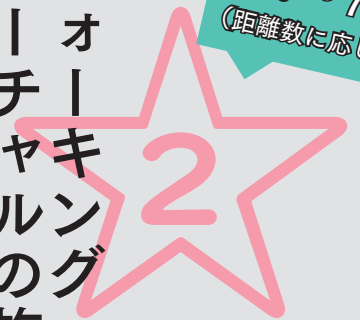
2015年に大腸がん検診で精密検査を受けることになり、夜も眠れないほど心配でした。すぐに医療機関を受診したところ、大腸内視鏡でポリープが発見され、その場で切除してもらったため大事には至りませんでした。

自分自身の体を大事にするということは、家族にも迷惑をかけないことにつながっていると思っています。

73歳 女性

ウォーキングバーチャルの旅

50 ~ 70pt (距離数に応じます)



市民の約8割の人が「運動習慣なし」という結果が出ています(2018年度特定いきいき健診問診結果より)。中野市の運動習慣のない人の割合は、国や県と比較しても高い水準にあります。

ウォーキングバーチャルの旅に参加することで、自然と歩数を意識する習慣が出来ます。普段は車移動が多くて歩くことが少ないという人でも、自分なりの歩数を増やす工夫を見つけてるきっかけになります。

目標を持って2~3カ月歩くことで、ウォーキングや運動の継続に繋がります。楽しみながら歩く習慣を身につけませんか?

ずく出して歩いた距離で

姉妹都市・音楽姉妹都市へ



宮城県仙台市コースに挑戦!

チラシを見て職場の仲間で「参加してみない?」と声を掛け合っ始めました。1日の歩数やゴールなど何か目標があることは良いことだと思います。

みんなで参加したことで一緒に頑張ることができ、運動習慣ができました。今も頑張っています!

南部給食センターの皆さん

Voice

ウォーキングバーチャルの旅とは?

- 朝起きてから寝るまでの歩数を記録
- 目標歩数を達成できた日にちを距離に換算して目的地を目指す
- チェックポイントやゴールを通過する毎に健康づくりポイントが貯まる

初級

茨城県
〔北茨城市〕

1日5000歩
以上で

102日間

中級

宮城県
〔仙台市〕

1日6000歩
以上で

104日間

上級

大分県
〔竹田市〕

1日8000歩
以上で

194日間

10～30pt

健康づくりに関する講座・イベント

3

各種イベントや健康に関するさまざまな分野の先生による講座を開催しています。これらに参加して健康について学び、病気を予防しましょう。

健康まつり

健康まつりは、歩く健康づくりの実践を通して自身の健康を考える機会をつくるため、市内全12地区で開催されています。

日程やコースなど詳細は全戸配布チラシや音声告知放送によりご案内します。

健康まつりの内容 健康運動指導士による効果的な運動や正しい歩き方講座、血圧測定、体脂肪測定などの各種測定、約2・5kmのウォーキング実践

Voice

健康まつりへの参加が楽しみ！

健康に関する情報を得たり、周りの人と会話したり、わくわくしながら楽しめます。健康運動指導士の先生にウォーキングの正しいフォームを教えてもらい、背筋を伸ばして、胸張って、里山の景色を見ながらウォーキングをします。「病は気から」というように、気持ちも前向きになり健康になります。

毎年参加している 柴本さん

いきいき健康講座

自分のため、家族のための知って得する健康情報が盛りだくさんの「いきいき健康講座」。今年度も糖尿病、こころ、運動、高血圧の4つのテーマで開催していく予定です。

Voice

こころ編（睡眠）に参加した皆さん

きんしかんほう
筋弛緩法、実践しています。
教えてもらって良かった！

門脇さん



「何のために眠るのか？」考えたこともなかった！
眠れないこと＝悪いこととは限らない！勉強になりました。

徳竹さん



「眠りは大事」。わかってはいたけど、眠り自体については意外と知らないことに気がきました。

眠れずにつらい時があっても、昼間そこそ元気に活動できていればOK。このことを頭に入れ、元気に昼間を過ごせるように意識していきたいです。

佐藤さん



毎日歩いて
ポイントためる
ツル！



▲「自主的に行っている運動や健康づくり記録表」。申込み後に配布されます。

自主運動

1pt/日

4

皆さんがご自身で取り組んでいく運動や健康づくりのための活動も、ポイントの対象になります。

例えば、習慣的に行っているラジオ体操、散歩、筋肉トレーニング、家から職場やスーパーまで歩くことなども対象になります。

この機会に、身体に負担をかけず、楽しくマイペースで続けられる運動を見つけてみませんか？