

※切り離してお使いください。

体調の変化、感じられませんか？

3週目	15	
	16	
	17	
	18	
	19	
	20	
	21	

ふじのくに健康いきいきカードについてお答えします



Q 健康いきいきカードはどのお店で使えるの？

A お店の入口やレジなどの見える場所に協力店のポスター(右)があるお店で使えます。町外のお店でも使えます。

Q カードの使い方はどうするの？

A カードは本人のみが使えます。協力店でカードを提示してください。カードは有効期限内で、協力店の使用条件を満たせば、何回でも使えます。

\*ながいずみ健康マイレージは静岡県と長泉町の協働事業です。

コラム 口の中の健康状態は全身の健康に関係する

口の中の手入れが十分でなかったり、口をあまり使わない生活をしていると、口の機能が低下します。口の健康は、栄養がきちんと取れるか、歯を食いばれるかということに影響します。また、口の中で細菌が増えると口内炎や肺炎を招くこともあります。健康のために口の機能向上にも取り組んでみましょう。例えば・・・

- 毎食後、歯磨きをする ●歯間ブラシ・糸ようじの使用(1日1回以上)
- 歯科医院で歯科検診や歯周病のチェック、クリーニング、むし歯治療 ●口腔体操をする



口を閉じたまま頬をふくらましたり、すぼめたりする



口を大きく開けて舌を出したり、引っ込めたりする

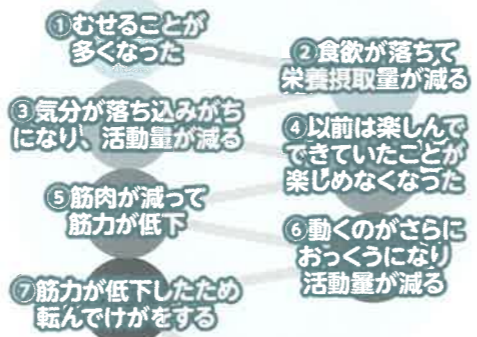
Q どんな特典があるの？

A 協力店それぞれでサービス内容が違います。お買い物総額の「5%OFF」「お食事をした方にコーヒー1杯サービス」「お店のポイント2倍」など、協力店ごとの「特典」が受けられます。特典は協力店舗・施設の善意と協力によるものです。予告なく変更する場合があります。気持ちよくカードを利用しましょう。

Q カードに有効期限はあるの？

A 発行日から1年です。有効期限が近づいてきたら、また健康マイレージのチャレンジをしましょう。

衰弱の悪循環の例



⑧寝たきりへ

お問い合わせ・郵送先は

長泉町健康増進課 (ウェルピアながいずみ内)  
〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里 549  
TEL 055-989-5575  
FAX 055-986-8713  
(月～金 8:30～17:15)

感染症対策をとりながら始めよう

とし 元気に歳を重ねるためのカラダづくりと社会参加

予防に勝る治療なし 今日から始めよう!

ポイントを貯めて健康とお得を一緒にゲットしましょう! 身近なところから健康づくりにチャレンジ!!

あてはまること、ありませんか？

- 15分くらい続けて歩くことができない
- 歩けるのに、3分の距離でも車を使って移動する
- 地域の人とあいさつや世間話をほとんどしない



体力のピークは20代～30代といわれています。元気に歳を重ねるためのカラダづくりと社会参加について、考えてみませんか？

対象 町内在住・在勤・在学の20歳以上の方

チャレンジのしかた

① ポイントを貯めよう  
自分に合った健康づくりの目標・取り組み目標を決め、ポイントを貯めよう

② 健診(検診)を受けよう  
健診(検診)を受けていない方は、折込の「生活習慣チェック」をしてみよう

③ 応募しよう  
ウェルピアながいずみに提出(持参または郵送)

④ お得をゲットしよう

① ウェルピアで健康コース マシンルーム無料券

② ウェルピアで健康コース 温水プール無料券

③ 障がい者就労支援コース 「焼き菓子」プレゼント券

④ 健康づくりサポートコース 長泉町オリジナルグッズ

Wチャンス アンケートを記入した方は、長泉町オリジナルクオカードが抽選で当たる

①～④応募期間 R4.12.23 まで 抽選 R5.2月予定

1 ポイントに未記入があったり、正しく記入されていない場合、健診(検診)・生活習慣チェックの年月未記入、氏名等必要事項未記入の場合は、①～④及びクオカードの抽選対象となりません。  
2 あて先不明などの理由により特典のご連絡等をお届けできない場合は、当選権利を取り消しとさせていただきます。  
3 当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。(当選に関するお問い合わせは受け付けておりません。)  
4 ③は焼き菓子を施設にとりに行っていただきます。それ以外はウェルピアながいずみにとりにきていただくことがあります。  
5 記載された情報は、当事業で使用し、特典引換先、情報入力依頼先等に情報提供することがあります。また、公表の際には、個人が特定できない形に集計して使用します。

「ふじのくに健康いきいきカード」については、応募期間後も受付

今後の参考にしたいので、健康マイレージについて、アンケートへのご協力をお願いします。

問1 “ながいずみ健康マイレージ”に取り組んだ理由は？(該当する番号1つを選択)

1. 特典が欲しかったから	2. 健康づくりに興味があったから
3. 知人・友人に誘われたから	4. 家族に誘われたから
5. 健康マイレージ制度が面白かったから	6. その他

問2 これまで何回取り組みましたか？(該当する番号1つを選択)

1. 初めて	2. 2回以上
--------	---------

問3 あなたの健康づくりにどのような影響がありましたか？(該当する番号を全て選択)

1. 新たな生活習慣や活動に取り組むきっかけとなった
2. 生活習慣をふりかえるきっかけとなった
3. 友人知人や家族の話題になった
4. 影響はなかった
5. その他

問4 今後取り組んでほしいテーマがありましたら、お聞かせください。

元気に歳を重ねるためのカラダづくりと社会参加 アンケート回答者 アンケート回答した方は、クオカードが抽選で当たります。

問1(該当する番号1つに○)	1	2	3	4	5
問2(該当する番号1つに○)	1	2			
問3(該当する番号全てに○)	1	2	3	4	
問4					

感染症対策をしながら

# 自分に合った元気づくりの方法をさがしてみよう!

## 例1 カラダを動かそう

若い世代の方でも、日頃、運動不足の方は機能が低下している恐れがあります。歳を重ねてからあわてないためにも、若いうちからの運動習慣が大切です。

### ①筋力を高める

膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くようにし、膝を曲げ身体をしずめる。(90度より深く曲げない)

つま先は30度開く



### ②柔軟性を高める

- 椅子に浅く座る。
- 片脚を前方にまっすぐに伸ばし、かかとを床に付ける。
- 足裏にタオルをひっかけて少しずつ引っ張る。(無理をせず、10~20秒ほど)

つま先をすねに近づけるとふくらはぎの筋肉やアキレス腱が伸びる



### ③バランス感覚を高める

支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をついて行う。

つかまるものがある場所で

床につかない程度に、片足を上げる



### ④歩く

- 歩く歩数や時間を決める
- 途中で、筋トレやストレッチ

### ⑤普段の生活の中でのなるべく動く

- テレビを見ながら、体操
- お掃除をしながら、体操
- 通勤で、徒歩や自転車を使う など

### ⑤自分にあった運動・スポーツをする

- Point**
- 呼吸を止めないようにしましょう。
  - 筋力を強くするためには、運動のほかに食事(たんぱく質)をしっかり摂りましょう(「お口の健康」は裏表紙コラム参照)
  - 痛み等体調に不安があるときは無理をせず、必要に応じ、医療機関を受診するなどの対応も考えてみましょう。

## 知っていますか? フレイル

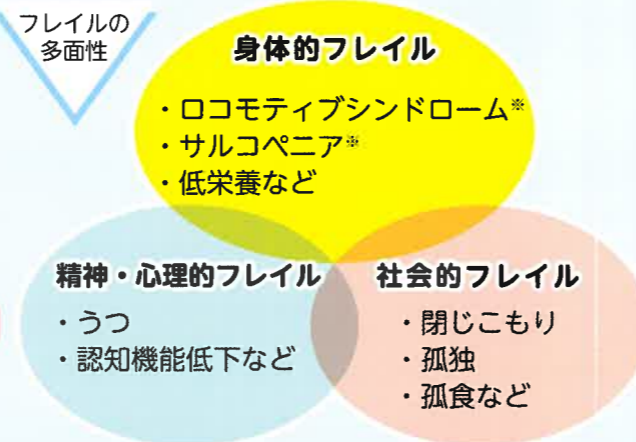
### 世代を問わず、フレイル対策!

年齢とともに、運動機能や認知機能などが低下し、生活機能\*障害・要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態を言います。適切な介入・支援を行うことで、生活の維持・向上が可能とされています。フレイルには

#### 身体的フレイル 精神・心理的フレイル 社会的フレイル

などがあり、それぞれのフレイルはお互いに関わり合い影響しているため、できることから予防改善を行っていく必要があります。

- \*生活機能…人が生きていくための機能全体のこと(生命の維持、身体機能、認知機能、日常生活動作機能など)
- \*ロコモティブシンドローム…関節や筋肉などの運動器の働きが衰え、日常生活の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高くなること(運動器症候群、通称「ロコモ」)
- \*サルコペニア…加齢等により、筋肉量が減少し、全身の筋力低下が起こること



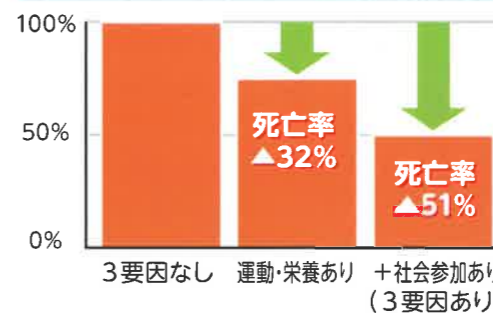
### フレイルを防ぎ健康で長生きするための3要素

静岡県の調査結果では、長生きの方の生活習慣には

- 運動
- 食事(栄養)
- 社会参加

の3要素が含まれています。生活習慣にこの3要素が含まれることで、右図のように死亡率が大きく低下します。

#### 運動・栄養・社会参加の有無と死亡率



「運動」⇒例1

「食事(栄養)」⇒裏表紙コラム「お口の健康」

「社会参加」⇒例2

\*性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比  
静岡県高齢者コホート調査研究による(第1期)

## 例2 感染症対策をとりながら出かけてみよう & 社会参加をしてみよう

### まずは、出かけてみる

自分の好きなところや、興味関心のあるところへのお出掛けを計画してみる。身近なところでもOK。

#### ①町の施設に行ってみる

ウェルピアながいずみ・長泉町役場・長泉町福祉会館・いずみの郷・桃沢野外活動センター・勤労者体育センター・南部地区センター・コミュニティながいずみ・文化財展示館・ベルフォーレ・桃沢工芸村・ながいずみ観光交流協会・パルながいずみ

- 施設の受付等にあるポイントスタンプを押す
- 1施設1回の利用につき1スタンプ
- 同じ施設は1日複数回利用しても1日1スタンプ
- 必ず自分で日付を記入

長泉町健康公園・ウェルピアながいずみ内には運動するための施設があります。ウォーキングコース(屋内・屋外)、温水プール、マシンルーム、アリーナ等

長泉町健康公園 検索 問 989-5510



②町内商工会のマイレージ協力店を利用してみる  
会計などの際に、店舗においてあるニコニコスタンプを押してもらおう。  
「ながいずみ健康マイレージスタンプを押してください」と声をかけてください。

- 1店舗1回の利用につき1スタンプ
- 同店舗は1日複数回利用しても1日1スタンプ
- 必ず自分で日付を記入

対象の店舗は折込のチラシをご覧ください

### 社会参加とは、...、人と人のつながり作りを伴う活動

様々な社会参加のかたち



#### Point

ポイントは、「役割」「学び」があり、「仲間」と一緒に楽しみながら取り組むことです。

## 例3 自分なりの健康づくりを考えてみよう

朝、玄関先で登校の児童への声かけ、自宅前の掃きそうじ、畑に行く

### 65歳以上の方へ 長泉町では、次のような介護予防教室を開催しております

- 健口教室 歯科医師による講演会や、歯科衛生士による口腔ケアの講話・実技指導
  - 健やか脳教室 医師による認知症予防講演会や健康運動指導士による認知症予防の講話・実技指導
  - ひらめき!脳広場 地区の公民館等で行う認知症予防のためのトレーニング
  - ちよいと!楽らくクラブ 地区の公民館等で行う転倒予防のためのトレーニング
- 問い合わせ先 長泉町 長寿介護課 高齢者支援チーム 989-5537

### ポイントカードに目標を記入してみよう

- ★例1~3から選んでもOK
- ★自分で自由に決めてもOK
- ★80%実践可能なものにしていきましょう
- ★途中で変更しても構いません

## ポイントカード

※切り離してお使いください。

(自己申告制です)

1週間続けてみて、どうでしたか?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2週間続けてみよう													
2週間続けてみよう													

まずは1週間、はじめてみよう

1 自分に合った目標達成のための取り組み目標(いくつでもOK)

2 健診(検診)など健康チェックを受けた日(本カード提出年度)(またはその前年度) 月 日 年

対象健診(検診): 職場健診・特定健診・がん検診・歯科検診・人間ドック・健康診断(検診)を受けていない方は、折込の「生活習慣チェック」を自分で行った日付を記入してください

\*1日1マス。(取り組み目標を行なった日付を記入。取り組み目標が複数ある場合は、1日1マスでも行えれば日付を記入してOK。ただしニコニコスタンプを押し日付は、1日に2マスまでOK。)21日まで記入しよう!(裏面へ)

## ながいずみ健康マイレージ

## お店やイベントでもためよう! ～お店編～

マイレージポイントは、下記の協力店舗での利用でもたまります。  
会計の際に「健康マイレージスタンプをお願いします」と声をかけてください。1店舗1回の利用につき1ポイント。(同店舗は1日複数回利用しても1日1ポイントです。)  
お出かけする際には、ながいずみ健康マイレージポイントカードを持っていきましょう。

**ふとん工房 サンウ〜ル**  
桜堤3丁目5-5 ネットウェイB-6  
電話 0120-4149-47

快眠は健康の源!!  
当店では毎日使う布団を通じてお客様の快眠に貢献するべく、羽毛ふとん・健康寝具・枕・敷布団の新提案をはじめ、羽毛・羊毛・綿ふとんのお直し、丸洗いで快適で清潔なスリープライフを推進しています。

**焼きとりてっちゃん三島店**  
下土狩 83-1 電話 055-987-3310

料理は美味しくて安く、元気一杯のサービスで皆様に活力を提供します。  
また、糖質の少ない焼き鳥・焼き豚は健康志向の皆様には必須のアイテム!  
健康食が食せ活力がみなぎる所、皆様の為のお店です!

**かけはし・ながいずみマッサージ**  
下長窪 378 番地の 6 電話 0120-584-713

当院は、お客様と資格を有する視覚障害施術師とを結ぶ「かけはし」として訪問マッサージを専門に行っております。  
健康保険利用(条件による)や町で配布のマッサージ券も利用できます。

**沼津魚がし鮓 流れ鮓 下土狩店**  
下土狩 1042-1 電話 0120-00-7787

沼津魚がし鮓は沼津港のセリ権を持ち、毎朝競り落とした新鮮な駿河湾の幸を安く美味しく提供しております。  
“日本発の流れ鮓”として静岡県を中心に関東地区を含め 40 店舗展開しております。

**ストーリーズ**  
下土狩 384-3 電話 055-987-2777

バランス健康食新登場!!  
日替りで、栄養バランスの良い和テイストのメニューを提供しています。  
〈数に限り有り。お早めに!!〉

**フラワーギフト専門店 株式会社花樹園**  
下土狩 696-3 電話 055-987-0575

日ごろの暮らしの中に花のある生活をサポートします。フラワーアレンジメント・花束・季節の花鉢や胡蝶蘭花鉢又はプリザーブドフラワーなど豊富に取り揃えて皆様の御来店をお待ちしております。

**みずほ美容院**  
下土狩 1286-24 電話 055-986-1825

親切・丁寧を店の信条として日々努力して参ります。  
香草ヘアカラー・ハーブ染め、是非、お試しください!

マイレージ事業は協力店の善意と協力によるものです。  
気持ちよく利用しましょう。  
(協力店舗等は予告なく変更する場合があります)

問合せ先：長泉町健康増進課  
TEL 055-989-5575  
(月～金 8:30～17:15)

令和4年3月現在

# 生活習慣チェック

自分で、生活習慣のチェックをしてみましょう。  
健診(検診)を受けていない方は、下記の「生活習慣チェック」を自分でを行い、ポイントカードに実施した日を記入しましょう。

運 動	1	日常生活の中でなるべく体を動かすようにしている	は い	いいえ
	2	移動手段では、なるべく体を動かすようにしている (例：階段を使用、徒歩や自転車・公共交通機関を使用)	は い	いいえ
食 事	3	腹八分目の食事を心がけている	は い	いいえ
	4	1日5皿の野菜料理(副菜)を食べている	は い	いいえ
	5	朝食で主食、副菜、主菜を食べている(主食：ごはん、パン、麺など、副菜：野菜料理、主菜：大豆製品、魚・肉・卵)	は い	いいえ
歯	6	歯間ブラシ・糸ようじを使っている	は い	いいえ
	7	歯科検診を受けている	は い	いいえ
休 養・ こ ころ	8	気持ちのよいめざめを迎えられるよう工夫をしている	は い	いいえ
	9	ストレス解消法がある	は い	いいえ
	10	タバコはすわない または卒業した	は い	いいえ
健 診 検 診	11	健康診断・がん検診・人間ドック・職場健診のいずれかを受けている	は い	いいえ
社 会 参 加	12	この1年間に、1回は地域社会活動に参加した (例：自治会活動、子ども会、シニアクラブ、ボランティア活動など)	は い	いいえ

※チェック項目が「はい」となるように目標を立ててみましょう。

vol.7 ロコモ

ポイントカードの記入のしかた(記入例)

1 自分にあった目標達成のための取り組み目標

1 □ 体操をする  
2 □ 教えてもらった腰痛予防体操をする

2 健診(検診)など健康チェックを受けた日(本カード提出年度またはその前年度)

2022 年 6 月頃

対象健診(検診)：職場健診・特定健診・がん検診・歯科検診・人間ドック  
・健診(検診)を受けていない方は、折込の「生活習慣チェック」を自分で行った日付を記入して下さい

まずは1週間、はじめてみよう

1	10/2	2	10/5	3	10/6	4	10/8	5		6		7	
---	------	---	------	---	------	---	------	---	--	---	--	---	--

1週間続けてみて、どうでしたか?

2週間目、続けてみよう

8		9		10		11		12		13		14	
---	--	---	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--

次、行ってみよう!

(自己申告制です)

