



5月15日号

2023年(令和5年) No.1331
毎月1日・15日発行

編集 東金市役所 企画政策部 秘書広報課 広報広聴係 ☎0475(50)1114 〒283-8511 東金市東岩崎1番地1

とうがね

5月31日(水)～6月6日(火)は **禁煙週間**

5月31日(水)は **世界禁煙デー**

喫煙は周囲の人にまで害を及ぼします。
たばこの影響を考え、生活を見直してみませんか。

問い合わせ▶健康増進課 ☎(50)1174



▶▶▶とうがね健康プラン21(第2次)推進中



たのしい! うれしい! 健康づくり♪

とうがね健康マイレージ



日々の健康づくりが楽しく嬉しくなるよう、スタンプをためて記念品をもらえる「とうがね健康マイレージ」を実施中です。生活習慣の目標を達成したり、健康イベントに参加し、スタンプをためましょう。

スタンプを5個以上ためて応募すると...



全員もらえる!

ち~バリュ~カード



*協賛店でさまざまなサービスを受けられるカードです。

抽選でもらえる!

QUOカード 60名
5,000円分

チョコたっぷり
しみこみ東金いちご 10名

アンケートでもらえる!

健康グッズ
または
トレーニング施設*
利用券1回分

*東金アリーナまたは東金市トレーニングセンター

STEP 1

スタンプシートを手に入れよう

対象▶平成16年4月1日以前生まれの方

※記念品を受け取れるのは、応募時に市内に住所がある方です。

配布場所▶

- ・健康増進課
- ・国保年金課
- ・東金アリーナ
- ・東金中央コミュニティセンター
- ・各地区コミュニティセンター
- ・サンピア内とっちーの部屋(東金市インフォメーションスペース)

※市ホームページからダウンロードもできます。

STEP 2

健康づくりでスタンプ GET!

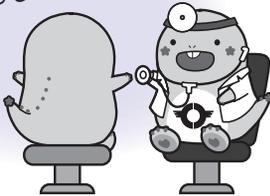
12月28日(木)まで

健康マイレージ対象

▶健康イベント

健康診査 がん検診

健康チェックできてスタンプももらえちゃう!



予防接種 骨粗しょう症検診



市の健康事業

▶生活習慣の目標達成

食生活



- ・腹八分目を心がける
- ・野菜を多く食べる
- ・塩分を控える など

運動



- ・ラジオ体操
- ・1日8,000歩以上
- ・腹筋1日20回 など

▶運動教室やサークルへ参加

東金アリーナの教室 地域のスポーツサークル



詳しくはホームページやスタンプシートをご覧ください

STEP 3

応募して記念品をもらおう

応募期間▶11月1日(水)～12月28日(木)

※応募は1口あたりスタンプ5個で、1人2口まで応募できます。2口応募で当選率アップ。応募したシートは返却しません。

当選発表▶令和6年1月11日(木)に市ホームページで発表

※ホームページの閲覧が難しい方は国保年金課にお問い合わせください。

問い合わせ

国保年金課 ☎(50)1250

健康マイレージ▶ホームページ



骨の健康度をチェック 骨粗しょう症検診

健康マイレージ対象

骨粗しょう症とは、骨の組織が粗くなり、日常の些細な動作でも骨折しやすくなる病気です。特に喫煙や過度のダイエット、ホルモンバランスの変化によってかかりやすくなります。

女性の身近に潜む骨粗しょう症を予防、早期発見するために、検診を行います。自分の骨の健康度を知っておきましょう。

とき▶9月12日(火)・13日(水)(受付=午前9時～11時/午後1時～2時)

ところ▶ふれあいセンター

対象▶市内に住所があり、令和6年3月31日時点で25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性

内容▶問診・骨超音波検査(足のかかとでの検査)

費用▶700円

申込方法▶ふれあいセンター窓口、電話または市ホームページから申し込み

申込期間▶5月15日(月)～7月3日(月)

※事前に受診票を送付します。

申込・問い合わせ▶

健康増進課 ☎(50)1174



◀申込用QRコード
※5月15日(月)から利用できます。



からだの声、聞いていますか?

健康維持のために 定期健診を受けましょう

健康マイレージ対象

市では糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病の予防を目的とした特定健康診査を実施しています。感染症拡大防止のため、集団健診では受診者の間隔を空け、健診時間を決める予約制にしています。受診を控えていた方もこの機会に受けましょう。

対象▶①40歳以上で国民健康保険に加入している方
※今年中に40歳になる方を含みます。

②受診時に後期高齢者医療制度に加入している方

費用▶無料

受診方法▶集団健診または個別健診のいずれかを選択して受診

※対象の方へ5月末までに受診券を郵送します。

問い合わせ▶国保年金課 ☎(50)1252



集団健診

電話予約の上、受診してください。

とき▶6月7日(水)～11日(日)、22日(水)～26日(月)

ところ▶ふれあいセンター

予約▶集団健診予約コールセンター ☎(55)5577

※5月23日(火)～6月23日(金)、平日午前9時～午後5時

個別健診

受診券に同封する実施医療機関で予約の上、受診してください。

とき▶令和6年3月31日(日)まで

