



ヘルスイنفォメーション

Health Information

お知らせ

しもつけ健康マイレージを開始します

健康づくりの動機づけと運動習慣の定着促進を目的とした「しもつけ健康マイレージ」を、今年も始めます。楽しくポイントを貯めながら健康づくりに取り組みましょう。

必須項目をすべてクリアされた方には記念品をプレゼントします。

■ **ポイントを貯められる期間** 5月1日(金)～令和3年3月31日(水)

■ **提出期間** 7月1日(水)～令和3年3月31日(水) (当日消印有効)

■ **対象者** 市在住の20歳以上の方

参加方法

- 健康診断の受診
- 健康に関する事業への参加
- 日々の健康づくりチャレンジ
など、ポイントの対象になる活動を行い、カードにポイントを貯めましょう。記念品の内容など、詳しくは広報しもつけ6月号に掲載予定です。

■ カードの入手方法

- 公民館、保健センター、健康増進課で配布
- 広報しもつけ6月号と市ホームページに掲載



原則屋内禁煙になりました

健康増進法が改正され、飲食店やオフィス・事業所など、多くの人が利用するすべての施設で、原則屋内禁煙が義務づけられました。望まない受動喫煙の防止を図ることが目的です。

詳しくは健康長寿とちぎWEBをご参照ください。

URL <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

喫煙は、がんや脳卒中、心臓病など、様々な病気にかかる可能性を高めます。また、受動喫煙による周囲の人への健康被害も大きな問題です。

喫煙している方は、この機会に禁煙を検討してみませんか？

8020達成者を募集

小山歯科医師会は、ご自分の歯が20本以上ある満80歳以上の方を表彰します。

事前審査

応募者には、事前審査（無料）を受けていただきます。小山歯科医師会の会員の歯科医院を受診してください。

※8020達成者の審査と伝えて予約してください。

■ **対象者** 事前審査を受ける日に満80歳以上で、自分の歯が20本以上ある方

※過去に表彰歴のある方は応募できません。

■ 事前審査期間

6月1日(月)～8月12日(水)

ラジオ体操はじめませんか

市では、ラジオ体操を推進しています。

ラジオ体操用ラジオまたはCDを支給

ラジオ体操を実施する団体に、ラジオ（本体）1台またはラジオ体操用のCD1枚を、1団体につき1回、支給します。

■ 支給の条件

- 5人以上の市民で構成される団体であること
- 月2回以上、ラジオ体操を実施できること
- 市が行う健康に関するアンケートに協力できること

■ **申込方法** 支給申請書と実施計画書を健康増進課に提出

ラジオ体操マップ

掲載団体募集中

ラジオ体操を始めたい方が気軽に参加できるよう、「ラジオ体操マップ～しもつけ～」を作成するためラジオ体操活動をしている団体を募集します。

■ 掲載の条件

- 5人以上の市民で構成される団体であること
- 毎月2回以上ラジオ体操を実施していること
- 市が作成する「ラジオ体操マップ」の公表に同意し、市民が気軽に参加できること

■ **申込方法** 掲載申請書を健康増進課に提出