



令和
4年度

健康チャレンジに参加しよう

ポイントをためて豪華賞品を当てよう!

健康チャレンジは、「うしく健康プラン21」(※下段参照)に基づき、健康づくりに欠かせない「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」の4つのテーマを健康づくりの手段として取り組む生活改善プログラムです。ご自身やご家族の健康のために、皆さまと一緒に始めてみませんか。

対象

市内に住民票のある
3歳以上の方

チャレンジ期間

6月1日(水)～
令和5年3月31日(金)

健康チャレンジ参加方法

1 まずは下記の方法で健康チャレンジシート(記録表)をゲット!

※令和4年度より記録表がシートタイプに変更になりました。

① 下記公共施設等で直接取得する

保健センター／生涯学習センター(中央・三日月橋・奥野)／エスカード出張所／「地域のつながり」協力店舗／運動公園体育館など

② 市ホームページからダウンロードする

③ いばらき電子申請・届出サービスから申し込む
(約1週間でご自宅にシートを郵送します)

※令和3年度健康チャレンジで60ポイント達成した方には自動郵送します(申込不要)

2 シートに記載されているチャレンジ項目に取り組む!

「ヘルスロードを歩く」「協力店舗へ行き、各店のチャレンジに取り組む」

「各種健診・がん検診を受診する」など、誰でも取り組みやすい内容です。

※令和4年度より、いばらきヘルスケアポイント事業「元気アップ!りいばらき」に同時参加することでポイント付与されるようになりました。

3 取り組んだ日付などをシートに記録しポイントをためる

4 60ポイントたまったら豪華賞品が当たる抽選会に応募♪



詳しくは市ホームページ
をご覧ください!



「うしく健康プラン21」～目指そう“自分らしくいきいきと過ごす私”であるために～

令和4年3月に改訂された「うしく健康プラン21」では、健康づくりの最終目標を『すべての市民が、どのような健康状態であろうとも、自分らしくいきいきと生涯を過ごすことができる』と定めています。新型コロナウイルス感染症の影響により生活が変化中、「知恵と工夫で健康を守る」ことが求められます。市民一人一人、地域の方々、市の健康施策が一体となって健康への取り組みを推進し、「すべての人がいきいきとした人生を送るまち」を目指しましょう。

市では「健康」を「どのような健康状態であろうとも、今与えられた条件の中で、自己肯定感を持ち、自己の能力を最大限に発揮しながら、いきいきと主体的な生活をおくり、自分にとって幸福と思える状態」と定義づけをしています。プランでは健康を支える6つの行動目標、「栄養」「運動」「休養」「健康阻害要因の回避」「予防・適正受診」「地域とのつながり」に加えて、「食育」「歯科保健」「母子保健」について課題分析と指標の設定を行い健康づくりのための事業につなげています。

市では「健康」を「どのような健康状態であろうとも、今与えられた条件の中で、自己肯定感を持ち、自己の能力を最大限に発揮しながら、いきいきと主体的な生活をおくり、自分にとって幸福と思える状態」と定義づけをしています。プランでは健康を支える6つの行動目標、「栄養」「運動」「休養」「健康阻害要因の回避」「予防・適正受診」「地域とのつながり」に加えて、「食育」「歯科保健」「母子保健」について課題分析と指標の設定を行い健康づくりのための事業につなげています。

★プランの全文・ダイジェスト版は市ホームページをご覧ください。

