

### Q健康増進のために運動をしていますか?

運動していない人が、半数以上  
運動することだけが、健康維持につながるとはいえませんが、適度な運動は必要。しかし、半数を超える人は運動をしていないという結果でした。

保健センターからPlusOne+1  
ヘルスワンポイント事業では、ウォーキング教室や公民館が主催する教室もポイント対象事業です。あなたに合った教室を選択することで、気軽に参加できます。



### 「時間」や「きっかけ」が無いだけ

「時間」が無い人は、室内でもできる運動をすきま時間を使って始めてみませんか。「きっかけ」が無い人は、試しにヘルスワンポイント事業を活用してみてください。



保健センターからPlusOne+1  
生活の中に、+10(プラステン)を取り入れましょう。まずは10分多く、動いたり、歩いたりしてみてください。

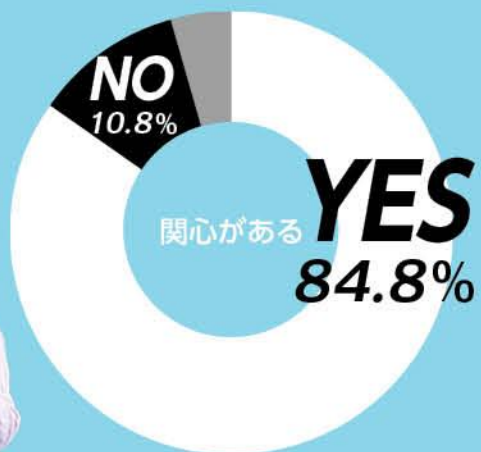
### Q運動をしていない理由は何ですか?

時間がない	47.5%
理由はない	28.9%
運動がきらい	14.4%
仲間がいない	11.3%
場所がない	6.3%

### Q健康増進づくりへの関心はありますか?

多くの人が健康づくりに関心が高い  
この結果を見ると、「健康になりたい」と思っている人はとても多いことが分かります。「健康ではいたいけど、何をすればいいの」という人こそ、「ヘルスワンポイント事業」に参加することをおすすめします。

保健センターからPlusOne+1  
健康づくりは、食生活から変えていく方法も。対象事業の中には、専門スタッフと相談しながら、健康づくりを進めていく内容の教室もご用意。まずは簡単なことから健康づくりを始めませんか。



# けんしん受診にヘルスワンをプラスワン

plus one  
+1

町では、住民一人一人が健康への関心を高め、健康維持・増進することを目的に「ヘルスワンポイント事業」を実施しています。まずは「けんしん」で自分の現状を知り、自分に合った健康維持の方法を見つけてみませんか。問合先 保健センター☎88-5533



(図1)生活習慣病にかかる患者数上位【※1】

約2人に1人受けている健診  
あなたは受けていますか?  
高血圧、糖尿病、脂質異常症などの「生活習慣病」の発症や重症化を予防することを目的として平成20年から始めた「特定健診(以下、健診)」。  
邑楽町国民健康保険(以下、国保)の健診受診率は平成29年度は56.5%。40~74歳の健診対象者の約2人に1人が受けています。健康であっても、年に一度の健診は、自分の健康状態を知る一つの方法です。  
健診結果は体のシグナル!  
健診受診後に届く健診結果。「血圧が高い」「以前より、太った」「数値に異常があった」など、目をそらしたくなる現実もあると思います。でも、本当に目をそらして大丈夫ですか。

生活習慣病の発症や重症化を防ぐには、早期発見・早期治療が大切。健診結果はそのシグナルかもしれません。気になる数値があれば、早めの改善を。気付いてください、体の悲鳴に……。  
患者数も死因も上位、生活習慣病のリスクはそこに  
群馬県の死因別死亡数(下記)を見ると、「悪性新生物(がん)」「心疾患」「脳血管疾患」が多くなっています。この結果から、生活習慣病で亡くなる人は非常に多くなっています。  
また、国保の生活習慣病の患者数上位(図1)を見ても、「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」が上位を占め、合わせて約7千人がこれらの疾病で受診しています。それだけ皆さんの身近に、生活習慣病のリスクがあるということです。だからこそ、継続的な健診受診は大切なのです。  
ヘルスワンをきっかけに始める  
しかし、健診を受ければ健康になれるわけではありません。健康になるためには行動が必要。ですが「何をしたらいいかわからない」「きっかけが無い」という人も多いはず……。でも大丈夫。左ページのアンケート結果を見ると、皆さん同じ。そんな人におすすめなのが、「ヘルスワンポイント事業」です。健康になりたい人もきっかけが無い人もポイント貯めてください。そしてそれを続けてみてください。

群馬県死因別死亡数上位【※2】

第1位	第2位	第3位
悪性新生物(がん) 5,994人	心疾患 3,396人	脳血管疾患 1,990人

## まずは始めることから。ヘルスワンポイント事業の参加方法

# plus one +1 あなたの生活にヘルスワンポイントをプラスワンしませんか

次ページでポイントの貯め方を解説しています

ポイント貯める期間  
平成31年5月7日(※)  
平成32年3月31日(※)

③応募(ポイント)を景品に交換しよう!  
10ポイント貯まったら、保健センターに直接応募してください。  
応募者全員に景品を差し上げます。さらに抽選で景品がもらえるチャンスがあります(景品は5ページ)。

②健康づくり(対象事業)に参加しよう!  
ポイント付与対象事業(4ページ参照)に参加して、ポイントを獲得します。

①登録(ポイントカード)を入手しよう!  
左の場所のいずれかで、登録手続きをします。  
手続きには、運転免許証や健康保険証など本人確認できるものをお持ちください。

### 参加方法

### 対象者

町内在住で40歳以上の入



はじめませんか?  
ヘルスワンポイント!

【※1】 邑楽町国民健康保険加入者の平成28年4月~平成29年3月診療分レセプトより  
【※2】 平成29年度群馬県人口動態統計より

ヘルスワンポイント事業に  
参加して、ポイントも  
健康もプラスワン

ヘルスワンポイント事業では、自分に合った健康づくりに取り組むことができます。各種健康教室や専門スタッフと一緒に健康維持を考える特定保健指導、自らの目標に向かって取り組むセルフポイントなど、さまざまなポイント付与事業から健康づくりの方法を選ぶことができます。そして、10ポイント貯めると、景品と交換できます。ぜひ事業に参加して、自分に合った健康づくりを始めてください。

**健診の受診は必須項目です**

ポイント(P)付与の対象事業			P=ポイント	
No	区分	事業名	P付与要件	P
1	健診	国保特定健診(40~74歳)	いずれか1つの受診が必須	3
2	健診	後期高齢者健診(75歳~)		3
3	健診	国保人間ドック(40~74歳)		3
4	健診	後期人間ドック(75歳~)		3
5	健診	社保特定健診(40~74歳)		3
6	健診	社保人間ドック(40~74歳)		3
7	検診	胸部レントゲン検診	受診1回	1
8	検診	大腸がん検診	受診1回	1
9	検診	胃がん検診(バリウム・胃カメラ)	受診1回	1
10	検診	前立腺がん検診	受診1回	1
11	検診	子宮頸がん検診	受診1回	1
12	検診	乳がん検診	受診1回	1
13	検診	歯周病検診	受診1回	1
14	検診	骨粗しょう症検診	受診1回	1
15	教室	ヘルスワン教室(特定保健指導)	参加する	5
16	教室	各種健康教室	参加1回	1
17	講演会	健康づくり講演会	参加1回	1
18	相談	セルフポイント(自己目標設定)	参加する	3

※職場健診や人間ドック、個別健診の受診、国保以外の特定保健指導の参加もポイント付与の対象になります。  
※対象事業は、追加(変更)する場合があります。

私的、ヘルスワンの活用法

MY plus one 1

**健康意識がさらに向上**  
以前から、食事には気を遣っていたけれど、ヘルスワン教室に参加して、さらに勉強になった気がします。  
また、専門スタッフと相談もできて、より健康意識に身が入った気がするね。運動教室で教えてもらったことが、日課の散歩に生きているよ。姿勢を意識して歩くようになりました。  
いつまで経っても、若く、これが私の目標。この事業に参加してより若くなれたかな(笑)。



**ヘルスワン教室とは?**  
生活習慣の改善のために、保健師や管理栄養士から個々に応じたサポートが受けられる教室。特定健診の結果から、対象者が決まり、個別に通知しています。

MY plus one 2

**楽しめるから続く**  
ヘルスワンポイント事業のことは広報おうらを見て知りました。この事業は仲間と一緒にやるのがおススメ。私もヨガサークルのみんなと一緒に、楽しく参加することができました。  
セルフポイントを実践し、無理のない7,000歩を目標として続けました。特に、ウォーキングなどは日課とせず、外で体を動かしたり、孫と遊んだり無理なく、そして何より楽しく取り組むことで継続できました。



**セルフポイントとは?**  
歩数管理や体重変化の記録など、自ら設定した目標の実行でポイントを付与する事業。ポイントの付与は3か月が目安。ポイント付与後も続けると健康につながるかも(!?)

MY plus one 3

**健康づくりには食事**  
体は丈夫で、適度に運動はしていましたが、町のけんしんで数値が少し高いと診断されました。それを機に、ヘルスワンポイント事業に参加。保健センターの健康教室を利用しました。  
教室では医者や保健師など専門のかたから話を聞き、自分の意識に変化が。何をやるにも健康を気に留めるようになりました。特に、食事では好きな物を食べる食事から、健康を意識した食べ方になりました。



**保健センター健康教室とは?**  
介護予防教室や病態別の教室、講演会などを開催しています。健診結果から、あなたに合った教室を選んで参加してみてください。日程などは広報おうらに掲載します。

MY plus one 4

**好きな教室を選んで**  
公民館でヘルスワンポイント事業のことが知り、取り組むことに。公民館の教室はよく利用していて、ここでポイントが貯まるのは良かったです。また、種類も多いので、自分に合った教室を選ぶことができます。  
普段、運動する機会が減っていますが、おかげで体を動かすきっかけになりました。ヘルスワンに参加して、ポイントが増えていく度に、体も喜んでくれる気がします(笑)。



**各種健康教室とは?**  
ヘルスワンポイント対象の教室を各公民館や体育館でも開催しています。平成30年度は健康体操教室やヨガ教室、リンパマッサージ教室などが対象事業でした。

10ポイント達成して応募しよう

※写真はイメージです。変更になる場合があります。

10ポイント達成して応募すると必ずもらえるオリジナルフェイスタオル



応募したその場で抽選するとWチャンス 邑楽町スタンプ会加盟店利用券が当たる



※この利用券は、邑楽町スタンプ会に加盟しているお店で使うことができます。

ポイント付与対象の事業に参加して、10ポイント貯めた人は景品に応募しましょう。ポイントを貯めて、健康とお得をゲット。



ポイントがもらえる各種教室や講演会などの事業は、広報おうらや町ホームページで確認してね。下のマークが目印よ。



開催日や時間などは「広報おうら」や「町ホームページ」でその都度ご案内します

# ヘルスワン ポイント事業 Q&A

- Q1** 健診は必ず受診しなくてははいませんか  
**A1** 必ず受診してください。4ページの表の必須項目は必ず受けてください。職場の健診や人間ドックも対象です。
- Q2** 平成30年度のポイントは持ち越してきますか  
**A2** できません。この事業は必須項目の健診を毎年受診することで、皆さんの健康づくりに役立ててもらおうことが目的。年度ごとの申請です。
- Q3** 獲得したポイントを、家族や友人に譲ってもいいですか  
**A3** 貯まったポイントを他の人に譲ることはできません。ご自身の健康づくりに取り組んでいただく事業です。

## 集合けんしん(がん検診や特定健診)の日程

本年度の集合けんしんの日程は以下のとおりです。会場は大変混雑しますので、時間に余裕を持ってお越しください。

▶受付時間 午前8時30分～11時

期日	対象地区	会場
5月9日(木)	古家十軒・大谷端宿赤東・開拓	長柄公民館
13日(月)	下中野・前谷東原・横町化楽	保健センター
20日(月)	水立大黒(8～11、13、16、19～24、27、30、32～36、38～40、43班)	保健センター
24日(金)	西ノ根宮内中島・馬場大林	長柄公民館
27日(月)	寺中・店高原(1～6、13、16、18、21、24班)	保健センター
28日(火)	坪谷・店高原(7～12、14、15、17、19、20、22、23、25、26班)、本郷江原	長柄公民館
29日(水)	水立大黒(1～7、12、14、15、17、18、25、26、28、29、31、37、41、42、44、45班)、十三軒	長柄公民館
30日(木)	大根村琵琶首・藤川・渋沼	ヤングプラザ
6月3日(月)	谷中蛭沼・住谷崎	保健センター
5日(水)	石打・住谷崎	ヤングプラザ
6日(木)	新中野(1～20班)	保健センター
9日(日)	対象地区なし(混雑が予想されます)	保健センター
10日(月)	新中野(21～40班)	保健センター

期日	対象地区	会場
11日(火)	秋妻・一本木	ヤングプラザ
17日(月)	十三坊塚(1～25班)	保健センター
18日(火)	十三坊塚(26～52班)	保健センター
7月1日(月)	上下西宿・前瀬戸宿・千原田向地	保健センター
11日(水)	鶺鴒上・鶺鴒下・鶺鴒新田	保健センター
13日(木)	対象地区なし(混雑が予想されます)	保健センター
16日(日)	天王元宿	保健センター
17日(月)	レディスデイ(女性限定の日です。男性はご遠慮ください)	保健センター
18日(火)	光善寺・明野(1～15班)	保健センター
23日(日)	明野(16～40班)	保健センター
24日(月)	前原(1～34班)	保健センター
25日(火)	前原(35～70班)	保健センター



### 問合せ先

ヘルスワンポイント事業やがん検診について…保健センター ☎88-5533

国保特定健診や後期高齢者健診について…役場住民課国民健康保険係 ☎47-5020



健康づくりの始まりは、けんしんで自分の現状を知ることから。町では、特定健診や各種検診に加えて、人間ドックや脳ドックへの助成をしています。まずは、けんしんを受けて、ヘルスワンポイント事業に参加してみませんか。

健康づくりの第一歩はけんしん受診から

## けんしん内容と料金

40歳以上の方が対象のがん検診は、申込者または前年の受診者に検診受診シールを郵送します(4月下旬)。また、基準日時点で40歳の人や転入者で、新たにがん検診を希望する人は保健センターへご連絡ください。

検査項目	対象(年齢の基準日は平成32年3月31日)	料金
国保特定健診 ※1	国民健康保険に加入している40～74歳の人	無料
後期高齢者健診 ※1	75歳以上の人	無料
胸部レントゲン(結核・肺がん)検診	40歳以上の希望者	無料
胃がん検診(バリウム)	40歳以上の希望者	500円
胃がん検診(胃カメラ) ※2	50歳以上の偶数年齢の希望者	2,000円
胃がんリスク検診(A B C検診)	40・45・50・55・60・65・70歳の希望者	500円
大腸がん検診	40歳以上の希望者	500円
前立腺がん検診	50～80歳の偶数年齢の男性希望者	500円 ※3
肝炎ウイルス検診	40・45・50・55・60歳で過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない希望者	無料

- ※1 館林市・邑楽郡内の指定医療機関でも受診できます。
- ※2 5月17日㊟から保健センターで受付開始。先着300人。
- ※3 2年連続で受診したい人は1,500円掛かります。

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入の人は

## 人間ドック助成金

国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している人が人間ドックなどを受診する場合、検診費用の一部を年度中1回限り助成します。

▶対象(次の全てに該当する人)

- ① 邑楽町に住居登録がある
- ② 国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している
- ③ 国民健康保険税または後期高齢者医療保険料に滞納がない
- ④ 申請年度内に町の特定健診・後期高齢者健診を受けていない(脳ドックのみの申請の場合は除く)

▶助成金額・必要書類など

右表のとおり

▶申請方法 必要書類を役場住民課に持参する

▶申請・問合せ先 役場住民課 ☎47-5020

▼助成金額・必要書類など

	助成金額	町の健診※2を受けた場合	必要書類
日帰りドック	20,000円	申請できません	●検診結果報告書 ●検診費の領収書 ●保険証●印鑑 ●預金通帳 ●町の健診(特定健診・後期高齢者健診)の受診券・受診票 ※脳ドックのみの申請には不要。
一泊ドック	25,000円	申請できません	
脳ドック※1	15,000円	申請できます	

- ※1 日帰りドックや一泊ドックと脳ドックは併用申請可。
- ※2 特定健診・後期高齢者健診。

各種がん検診や  
肝炎ウイルス検診は  
加入している保険に関係なく  
受診することができます

「胸部レントゲン検診」「胃がん検診」「胃がんリスク検診」「大腸がん検診」「前立腺がん検診」「肝炎ウイルス検診」は、対象に当てはまれば、加入している健康保険に関係なく受診することができます。詳しくはお問い合わせください。