

特集 深谷市まると健康に!!



▲スポーツクラブ内の様子。さまざまなメニューが用意されています

特定健診の受診など詳細は、加入している健康保険の保険者にお問い合わせください。

図長寿福祉課（☎574-8544）
高齢者の皆さんがいつまでも元気で、病気などにかからない体づくりができるようにするため、今年度からスポーツクラブと協力して始めた新事業です。
週1回3か月間スポーツクラブに通うもので、スポーツインストラクターなどと相談しながら年齢や体に合った運動をすることができると好評です。

大好評『きらめきサポートフィットネス』

体のメンテナンスしてですか

健康は目には見えず、すぐに実感できるものではありません。市民の皆さん一人ひとりが楽しみながらこの事業を育て、盛り上げていきたいと思います。

第1期はすでに締め切りでしたが、第2期の募集を8月に受け付けますので、これから参加してみたいと思っているかたはぜひ応募ください。
※詳細は、広報ふかや8月号でお知らせします。

特定健診を受けましょう

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などは『生活習慣病』と呼ばれているものです。進行していても、自覚症状が少ないことから特定健診などの検査を受けないと早期発見ができません。

健診を受けなかったり、受けても適切な対応をせずに放置してしまつと、結果として、重い病気にかかってしまうことがあります。一年に一度は体のチェックをしてみましよう。

深谷市まると健康に!!

～健康づくりがあなたを、まちを元気にします～

健康マイレージ事業

『ためるんピックアップふかや』
「健康のために何かしたいけど、何から始めていいかわからない」今回は、そんなあなたに耳よりな情報をお届けします。

健康づくりを『ポイント化』

今月から始まった健康マイレージ事業『ためるんピックアップふかや健康づくりポイント』は、皆さんの健康づくりを『ポイント化』します。

貯まったポイントは景品に交換できるほか、『健康づくりポイントカード』を協賛店に提示するとポイントが加算され、その上、お得な特典が付いてきます。

皆さんのパワーで

こうした取り組みを盛り上げていくためには、参加した皆さんの生の声、『〇〇』『〇〇』が最も効果的です。健康マイレージ事業に参加されたかたが、その様子をお友達や近所の皆さんに伝えていただけたら、足を運んだことのない人も一歩踏み出すきっかけとなり

ピンチです！国民健康保険

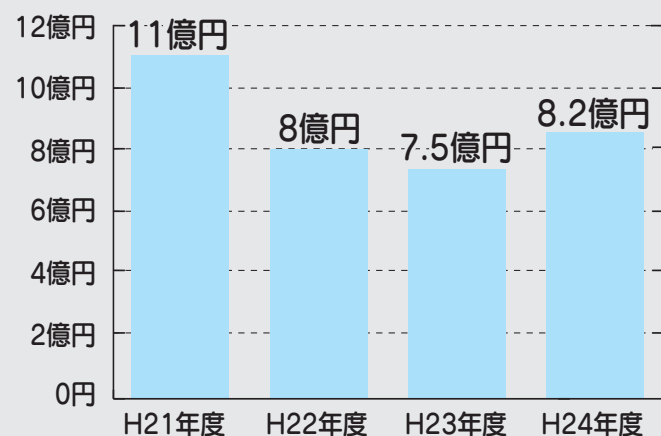
図保険年金課（☎574-6641）

皆さんが安心して医療を受けるための健康保険。その一つである深谷市国民健康保険（国保）の財政状況は、年々厳しさを増しています。

近年の医療費の増加に伴い、毎年、国保会計に対して一般会計から繰入（補助）を行っています。一般会計は『福祉』や『教育』など、皆さんの身近なことに幅広く使われる税金であるため、これ以上の負担は難しく、他のサービスにも影響を与えかねません。

定期的な健診などを通して、日頃から病気の予防に努め、早期発見・治療を心掛けることが、重症化を抑え、医療費の抑制につながります。

市国保特別会計の赤字額の推移



▲過去4年間、毎年約7.5～11億円の赤字が生じており、一般会計から繰り入れを行っています。

『ためるんピックアップふかや』は4ステップ

- 1 ポイントカードに『健康づくり宣言』を記入！
- 2 各種健康診査受診と協賛店の利用でポイントを貯める **必須**
- 3 登録事業への参加や自主的な健康づくりでポイントを貯める
- 4 100ポイント貯まったら、景品と交換

▲のぼりが目印

※事業の詳細は、折り込みチラシをご覧ください。

開幕

図保健センター（☎575-1101）