

働く世代（20～60 歳代）の健康づくり

“いが忍にん”健康プロジェクト

伊賀市保健センターは、健康に暮らせる地域のしくみづくりに取り組んでいます。平成28年4月から実施している「働く世代の健康づくり」に重点をおいたプロジェクトを今年度も実施していきます。

背景

働く世代は、職場や家庭、地域における役割が増し、自分の健康を振り返る時間が少なく、生活習慣も乱れがち……。人生90年時代。健康寿命を延ばすためには、働く世代からの健康づくりが大切です。自分の健康に関心を持ち、自分にあった健康づくりを行えるような仕組み作りが必要とされています。

趣旨・ビジョン

働く世代が、仕事も、人生もめいっぱい楽しめる！充実した生活を送れるように、健康づくりに取り組みやすい仕組みを作る。

内容

- 誰もが「気軽に」「楽しく」実践でき、参加したくなる健康づくりプラン
- 「お得」で続けたい仕組み
- 「まち・ひと・しごと」の創生につながる人材活用

キーワード と 具体的な内容

気づく

自分の健康状態に「気づく」ための健康測定会や健康相談

- ★丸之内はかりどころ・・・仕事帰りに寄れる健康測定会を開催する。
- ★ママさん検診・・・未就学の子を持つママを対象に、子連れでがん検診や若年者健診を受けられる日を設ける。
授乳中の人も乳がん検診を受けられるようにする。
- ★がん検診WEB申込・・・仕事をしていても申込みがしやすいようにがん検診をWEB上で申込ができるようにする。

変わる

健康な生活習慣に変わる！元気なカラダに変わる！ための健康づくりプラン

- ★選べる！健康づくり出前講座・・・市内在住、在勤の5名以上のグループに、出前講座を行います。まちの講師にも登録してもらい、魅力あるメニューの充実を行う。

続ける

健康づくりを続けたい！モチベーションがあがる仕組み

- ★健康マイレージ事業・・・健康づくりを行うことでポイントが貯まり、応募すると抽選で健康グッズが当たる。
- ★健康情報の発信・・・さまざまなメディアを通じた健康づくりメニューの紹介や健康づくり月間のキャンペーンなどを行う。
- ★LINE 公式アカウント・・・タイムラインで、健康に関する啓発を行う。
ショッピングカードで、健康マイレージ事業のポイントを貯める。
クーポン発行で、健康づくり事業を行う。

