

トピックス

伊賀市健康マイレージ

今日から健康づくりをはじめよう！

いきいきと充実した日々を過ごすために、「伊賀市健康マイレージ」で今日からカラダにいいことを始めましょう。

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な人にお勧めです。

【対象者】

市内在住または在勤の18歳以上の
の人

【ポイントの貯め方・応募方法】

ポイントカードを取得して、自分で健康目標を決めて取り組みましょう。

健康目標にチャレンジ！

(1日1ポイント)

- (例) ・1日1回体操する
・1日6,000歩歩く
・野菜をたくさん食べる
・たばこを吸わない
- ※複数の目標を達成しても、1日1ポイントです。

20ポイント貯まったら、応募してください。抽選で賞品が当たります。何回でも応募できます。

○紙のポイントカード利用の場合
ポイントカードに健康目標、達成

した日を記入してポイントを貯める。

必要事項を記入して、健康推進課へ持参または郵送で応募する。

持参の場合、いがまち保健福祉センター、青山保健センターでも応募できます。

○LINE公式アカウントのショップカード機能利用の場合

健康目標を達成したら、トーク画面下の「メニュー」↓「ポイント取得」ボタンをタップしてポイントを貯める。

トーク画面下の「メニュー」↓「応募する」ボタンをタップして応募する。

【応募締切】

1回目…9月30日(水)
2回目…12月28日(月)

※いずれも当日消印有効

【抽選回数】

2回(応募締切後に抽選)



【問い合わせ】

健康推進課
☎ 22・9653
FAX 22・9666
✉ kenkousuisin@city.iga.lg.jp

いが忍にん健康プロジェクト
公式アカウント 
友だち募集中！

 二次元コードで友だち登録♪

楽しく役立つ健康情報をお届け♪
ショップカード機能で健康ポイントを貯めて応募できます

※詳しくは、案内チラシまたは市ホームページをご覧ください。案内チラシ・ポイントカードは健康推進課・いがまち保健福祉センター・青山保健センターで受け取るか、市ホームページからダウンロードしてください。

おうちにいながら健康づくり
毎週健康情報をお届けします

行政日より「ウィークリー伊賀市」で『いが忍にん健康プロジェクト』コーナー(5分程度)を放送しています。

手軽で簡単な健康づくりにみんなで取り組みましょう。

【放送時間帯】

毎時22分頃

【内容】

市ホームページ、「ウィークリー伊賀市」でご確認ください。



- 【LINE公式アカウント利用方法】**
- ①スマートフォンにLINEアプリをインストールする。
 - ②LINE「友だち追加」をタップ
 - ③「ID検索」または「二次元コード読み取り」をタップ。
 - ④「追加」をタップ。
 - ⑤「トーク」→トーク画面下の「メニュー」↓「健康マイレージ」ショップカード」をタップすると、ポイントカードが作成されます。

ID検索 @pns4120r

安心して生活を送るために

緊急通報システムをご利用ください

緊急通報システムは、自宅で急な発作や体の異常を感じた時に緊急ボタンを押すと、受信センターにつながり、状況に応じて、家族や協力員に連絡をしたり、救急車の出動を要請するシステムです。

受信センターでは、毎月1回、利用者宅に電話をかけて健康状態を確認し、看護師などが24時間体制で利用者からの健康相談に応じます。

ペンダント型送信機を身につけると、入浴中や屋外での作業時にも通報できます。

また、一定期間動きがないなど、生活リズムの異常があった場合、自動的に受信センターに通報する「人感センサー」を設置することもできます。

【対象者】 65歳以上で装置の使用が可能な人の内、次に該当する人。

○急な発作などに不安のある一人暮らしの人。

○同居者が障がいなどで緊急時に対応できない世帯の人。(日中のみ1人の場合は対象外です。)

【料 金】 1,000円/月

※生活保護世帯の人、市民税非課税世帯の人、介護保険料の所得段階が第1～第3段階のみの世帯の人は無料です。

※人感センサーを利用する場合は、生活保護・非課税者などにかかわらず、利用者ごとに別途300円/月が必要です。

※電話回線がNTTアナログ回線以外の場合、設置できません。

【申込方法】 介護高齢福祉課、各支所住民福祉課へ申請書を提出してください。



【申込先・問い合わせ】 介護高齢福祉課
☎ 22-9634 FAX 26-3950
✉ kaigo@city.iga.lg.jp

緊急通報システムの仕組み

