

令和 6 年度第 3 次健康もりやま 2 1 実施予定事業

1  BIWA-TEKU 1,000 ポイント獲得者向けインセンティブ付与

(1) 目的

BIWA-TEKU アプリを活用した継続した運動習慣を市民に獲得をしてもらうために、BIWA-TEKU ポイントを 1,000 ポイント以上獲得し、市町が提供する賞品に応募した人を対象にインセンティブを付与する。

(2) 対象

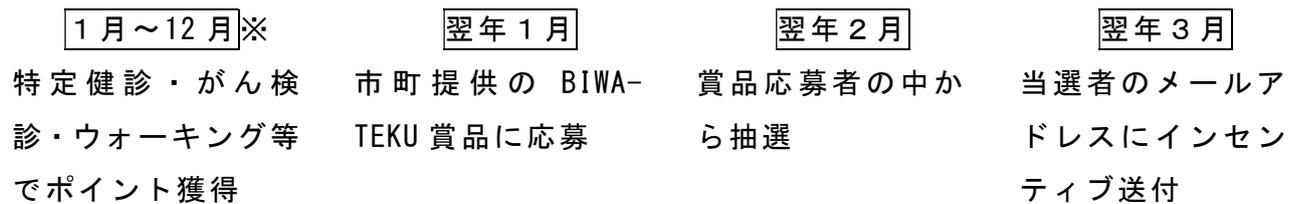
BIWA-TEKU ポイントを 1,000 ポイント以上獲得し、各市町が提供する賞品に応募した守山市在住のもの。

(3) インセンティブ

QUO カード Pay を抽選での進呈

- ① 1 等賞 5,000 円 25 名
- ② 2 等賞 3,000 円 25 名
- ③ 3 等賞 1,000 円 150 名
- ④ 4 等賞 500 円 300 名 計 500 人

2 月に 1,000 ポイント獲得した守山市民を対象に、抽選を行う。当選者には 3 月中旬頃にメールで賞品を送付予定。



※ポイント獲得期間は 1 月から 12 月までの 1 年間であるが、広報実施は 4 月から。

2 産学官連携した園給食を通じた食育推進

(1) 目的

食を通じた健康づくりは生活習慣病の予防など長期的な健康づくりには必要不可欠であるため、栄養バランスのとれた園給食を中心に産学官が連携し、食育推進を図る。

(2) 実施内容

- ・(株)平和堂、龍谷大学(農学部食品栄養学科 朝見教授)、保育幼稚園課、すこやか生活課と協働で、給食・中食レシピを開発
- ・平和堂での健康イベントに合わせ、園給食で開発レシピを活用
- ・合わせて、平和堂の総菜売り場に開発レシピを活用した商品を提供
- ・アンケート調査を行い、今後の施策展開に活かす

(3) スケジュール

	R6.4	R6.5	R6.6	R6.7	R6.8~R6.11	R6.12	R7.1	R7.2	R7.3
平和堂	レシピ開発支援		■レシピ 試食会	惣菜レシピ開発		店舗での惣菜販売			
龍谷大学	レシピ開発			レシピのブラッシュアップ等		給食提供立ち合い			
保育幼稚園課	レシピ開発支援			給食レシピ試作	採用レシピ決定		給食提供		
すこやか生活課	全体調整						野菜摂取量測定イベント@平和堂		
健康推進員								開発レシピ地域での展開	

継続的な事業展開

■イメージ図



3 50歳到達者の節目健康チェック

(1) 目的

人生100年時代の折り返し地点である50歳到達者の心と身体 の健康保持・増進を図るために、個別に啓発を行い、節目健康チェックを実施する。

(2) 事業内容

ア 対象者

守山市在住の年度年齢50歳の人

イ 内容

- ①すこやか歯科健診無料クーポン券の送付
- ②がん検診等の健（検）診受診勧奨
- ③セルフストレスチェックの推進・心の相談先の案内

紙面案（A4サイズ）

最近、ちゃんと眠れていますか？

寝起が重い、なんとなく気持ちもやる気も減る、そんなことを感じていませんか。ストレスは気づかないうちに蓄積し、心や身体に負担が出てくる可能性があります。気持ちもやる、つらい、寝たきり、なんとなく気分が落ち込むのも、体のSOSかもしれません。自分自身のストレス状態を把握し、適切な対策を取り入れたい、相談相手や仲間を探してみたい。

こころの耳(働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト)
「こころの耳」は、働く方と、関わりあえる方々をサポートする職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです。

職場のストレスセルフチェック
4つのSTEPによる簡単な質問から、あなたの職場におけるストレスレベルを測定します。

働く人の疲労蓄積度セルフチェック
2つのSTEPによる簡単な質問から、あなたの職場における疲労蓄積度を測定します。

相談窓口について
守山市や近隣市には、さまざまな悩みに対応する窓口があります。ストレスが蓄積している、悩みを相談したい、誰かに話を聞いてほしいと感じた方は、右記のQRコードより、相談窓口をご確認ください。

令和6年度守山市すこやか歯科健診クーポン

住所

氏名

生年月日

受診の際は必ずこのクーポンを持参してください

料金
後納

診療科目	受診料	診療方法	実施医療機関	予約日時
胃がん検診	2,000円 (12,000円相当の検診)	胃がん検診 (FPG法)検査	済生会守山市市民健康センター 電話52-5155	()
内臓がん検診	3,400円 (15,000円相当の検診)	胃がん検診 (胃カメラ) (2年に1回)	・済生会守山市市民健康センター 電話52-5155 ・豊科クリニック 電話514-9811 ・ひまわり医院 電話514-9636 ・サザナリ医院 電話52-9627 ・済生会東海市市民健康センター 電話52-9606	実施期間 3月31日(金)まで
肺がん検診	1,000円 (8,000円相当の検診) ※65歳以上・禁煙 (5,000円相当の検診) ※12,000円相当の検診 (2年に1回)	肺がん検診	・済生会守山市市民健康センター 電話52-5155 ・済生会東海市市民健康センター 電話52-9606	実施期間 3月31日(金)まで
結核検診	無料 (5,000円相当の検診)	肺がん検診	東三ヶ所 + 済生会守山市市民健康センター	() 2月28日(木)まで
大腸がん検診	500円 (3,000円相当の検診)	便潜血検査	東三ヶ所 + 済生会守山市市民健康センター	() 2月28日(木)まで
子宮頸がん検診	1,500円 (8,000円相当の検診)	細胞診検査 (2年に1回)	・山手町婦人科クリニック 電話51-1777 ・ひまわり医院 電話52-9778 ・済生会東三ヶ所 ・済生会守山市市民健康センター 電話52-5155 + 療育の発達医療機関	() 実施期間 3月31日(金)まで
乳がん検診	40歳代: 2,000円 (10,000円相当の検診) 50歳代以上: 1,200円 (7,000円相当の検診)	マンモグラフィ検査 (2年に1回)	・済生会守山市市民健康センター 電話52-5155 + 療育の発達医療機関	実施期間 3月31日(金)まで
痔瘻しよん症検診	1,300円 (7,000円相当の検診)	痔瘻検診	済生会守山市市民健康センター 電話52-5155	() 2月28日(木)まで
特定検診	無料 (8,000円相当の検診)	肥満、身体計測、高血圧、糖尿病、腎臓病	東三ヶ所 + 済生会守山市市民健康センター	() 2月28日(木)まで
すこやか歯科健診	1,000円 (5,000円相当の検診)	口腔内検査 (歯質検査・むし歯の有無の検診)	・守山・野洲・津・東海・東海市内の実施医療機関 ※市民の医療機関は、すこやかセンターを必ず利用してください。 ※市民の医療機関で受診する場合は、すこやか生活課まで事前に予約の申し込みをお願いします。	() 実施期間 3月31日(金)まで

令和6年度守山市すこやか歯科健診

あなたは今年度**無料**対象です

実施期間: 令和7年3月31日(月)まで
実施医療機関: 守山市・津市・東海市・野洲市内の実施歯科医院

健診内容

①口腔内審査(歯の状態検査)
むし歯はないか、歯がはぐいていないか、歯並びに問題ははないか、顎関節や粘膜に異常はないか

②歯ぐきの検査
歯肉ポケットの測定、歯ぐきに炎症はないか、出血や歯にくらつきはないか

③検査結果に基づいた歯科保健指導
効果的な歯みがき方法の指導、生活習慣の見直しの提案など

令和6年度守山市すこやか歯科健診クーポン

受診料 **無料(約5,000円相当)**
※受診の際は必ずこのクーポンを持参してください

内容
①口腔内検査(歯の状態検査)
②歯ぐきの検査
③検査結果に基づいた歯科保健指導