

Let's健活 Get ええもん

健康づくりプロジェクト事業

今年で8年目を迎えた「健康づくりプロジェクト事業（健活）」は、7年間で延べ1600

団体が健康づくり活動を実践されました。昨年度も新たに多くの団体から申し込みがあり、みなさんに気軽に参加いただいています。1人では続けにくい健康づくり活動でも、家族や友人と一緒にすることで楽しく続けられ、特典も手に入る一石二鳥な健活。ぜひこの機会にお申し込みください。

【健活の流れ】

- ① 家族、地域、職場などで2人以上のグループを作る。
- ② グループで取り組む健康づくり活動を決めて、市へ登録申請する。
- ③ 6か月以上、グループで健康づくり活動に取り組み、日々の活動を記録する。
- ④ 取り組んだ活動実績を市へ報

告する。

【市による実績審査】

- ⑤ 審査結果に応じた特典を受け取る。

【活動内容について】

これまで取り組まれた健康づくり活動の中から、登録が多かった活動や参加しやすい活動を紹介します。次の事例を参考に、みなさんも健活を行ってみませんか。

- ・ 毎日地域を〇〇歩以上歩く
- ・ 毎週集まってランニングを行う
- ・ 毎日公園でラジオ体操を行う
- ・ 毎週公民館や体育館に集まり、健康体操を行う
- ・ 新聞の書き写しを毎日行い、交流の日をつくり認知症を予防する

【特典について】

実績審査の結果に応じて、郡上市共通商品券で特典をお渡します。

郡上市健康づくりプロジェクト事業

リニューアルしました!

Let's健活 Get ええもん

地域・職場の仲間と健康づくりにチャレンジ!!

取組みの流れ

- ① 家族、地域、職場などで「健康づくり」に取り組むグループ（2人以上）をつくりましょう。
- ② 取組み内容を決めたら「健活づくり宣言」をして、市へ登録申請しましょう。
- ③ 宣言内容に沿って、グループでの取り組み活動を開始し、毎日以上続けましょう。
- ④ 取組み状況を市へ報告しましょう。
- ⑤ 賞状賞状をもらい、日々の活動記録を記録し、申請受付中!

特典 郡上市共通商品券

ゴールド賞	5,000円
シルバー賞	2,000円
参加賞	1,000円

参加人数 2人以上

お問い合わせ先 郡上市健康福祉部 健康課 健康課 和保健福祉センター（やまつつじ） TEL 88-4511

特典 郡上市共通商品券

ゴールド賞	5,000円
シルバー賞	2,000円
参加賞	1,000円

【活動団体のみなさんの声】

・ ウォーキングが日課となり、良い習慣作りのきっかけとなった。体重は期間内で2kg落ちて嬉しかった。（60代・ウォーキング）

・ 健康活動記録用紙に記入できることがモチベーションにつながり、年間頑張れた。当初の目標は50m泳げるようになることだったが、毎週2回の活動を続けることで、1kmも泳げるよ

うになった。（60代・トレーニング）

・ ほぼ毎日ヨガやラジオ体操などに取り組んだことで、肩こりや腰痛の改善につながり、体を大切にする意識づくりのきっかけとなった。（60代・健康体操）

【申請について】

申請方法は市ホームページをご覧ください。なお、申請書は市ホームページまたは各振興事務所にあります。



申請方法

【お問い合わせ先】
健康福祉部健康課
大和保健福祉センター
やまつつじ 88-4511



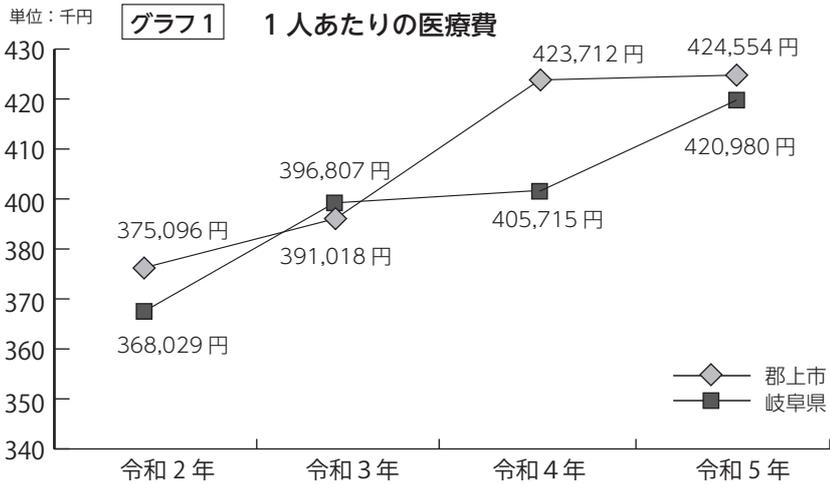
郡上健活 検索

郡上市の国民健康保険の現状と特定健診のススメ

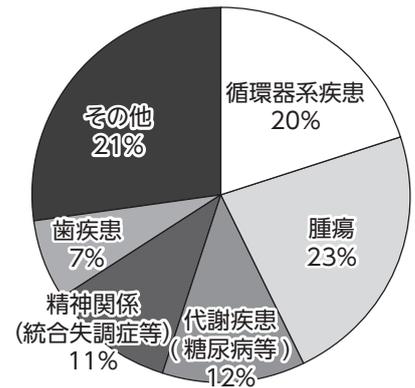
郡上市の国民健康保険医療費の現状

令和5年度の郡上市国民健康保険加入者の1人あたりの医療費は424,554円で、岐阜県の平均420,980円を上回っており、また、年々増加傾向にあります。【グラフ1】

1人あたりの医療費割合の高い疾病は、循環器系疾患（高血圧、脳血管疾患等）20%、腫瘍（癌）23%、代謝疾患（糖尿病等）12%となっており、この3つで全体の半数以上を占めています。【グラフ2】



グラフ2 郡上市の疾病別1人あたりの医療費割合（令和5年度）



「特定健診」で自分の健康状態を知ろう

郡上市で医療費割合の高い3つの疾病は、いわゆる生活習慣病と呼ばれるもので、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となっています。初期の生活習慣病は特に自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険性があります。そのため、定期的に健診を受けて自分自身の健康状態を常に正しく把握し、生活状況を見直す事で、生活習慣病の早期の予防または重症化の予防につなげましょう。

郡上市では、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診・特定保健指導」を毎年実施しています。健診は健康なうちに受診してこそ意味があります。「忙しくて時間がないから」「元気だから大丈夫」などと考えず自分の健康のため、家族のためにぜひ定期的に受診してください。

「特定保健指導」を活用しよう

「特定健診」で生活習慣病のリスクを早期に発見し、その内容を踏まえて食生活や運動習慣、喫煙といった生活習慣を見直すための「特定保健指導」を活用して内臓脂肪を減少させ生活習慣病の予防・改善につなげましょう！郡上市で特定保健指導を終了している人はまだまだ少ないのが現状です。ぜひ取り組んでみませんか。

郡上市国保の特定健診受診率及び特定保健指導終了率の推移

