



No. 1681

平成28年  
(2016年)

12月25日

# 広報 かつしか

毎月5日・15日・25日発行

発行 / 葛飾区 編集 / 広報課

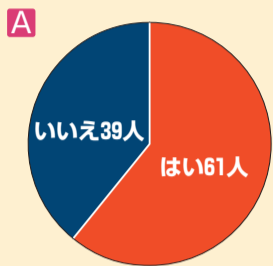
〒124-8555 葛飾区立石 5-13-1

☎ 3695-1111

public relations-katsushika

## 街角アンケート 葛飾区内100人の方(10~80代)に 健康について聞きました

Q 普段、健康に関する取り組みを行っていますか？



Q 主に行っていることは何ですか？

A ウォーキング(28%)、ランニング(13%)、バランスの取れた食事(11%)、検診の受診(5%)など

男女ともに40代以上の方のほとんどが、健康に関する取り組みを行っているとお答えしました。

抽選で200人に  
健康管理測定器  
プレゼント



## 幸せの一步は “健康づくり”から

【担当課】 地域保健課 ☎3602-1231

区では1月から、「かつしか健康マイレージ」を開始します。健康診査や健康づくり事業に参加してマイルを貯めると抽選で健康グッズが当たります。健康づくりに頑張る皆さんを応援します。



## 健幸マイレージの流れ(30マイル貯めて応募しよう!)

### STEP 1

職場や学校、区の健康診査や人間ドック、区の健康事業などに参加。

- 健康づくり事業(地域保健課、健康づくり課)
- スポーツ事業(生涯スポーツ課) ●高齢者対象事業(高齢者支援課)

詳しくはリーフレットをご覧ください。



### 健幸マイレージ記録表

step 1 受診、参加した日(1回)を記入し、該当する事業名に○をしてください。

4月 15日

- 健康診査を受診
- がん検診を受診
- 健康づくり事業に参加
- スポーツ事業に参加
- 高齢者対象事業に参加

step 2 健康宣言(目標):

30分以上ウォーキング・散歩をする

1	2	3	4	5	6	7	8
健康宣言3マイル	3/14	3/15	3/16	3/20	3/22		
	歩く	歩く	歩く	体操	スポ		
9	10	11	12	13	14	15	16
3/24	3/27	3/29	4/2	4/5	4/7	4/8	4/9
歩く	歩く	歩く	スポ	歩く	スポ	歩く	体操
17	18	19	20	21	22	23	24
4/10	4/12	4/15	4/16	4/18	4/19	4/20	4/21
体操	スポ	歩く	走る	自主	歩く	歩く	スポ
25	26	27	28	29			
4/23	4/25	4/28	4/30	5/1			
スポ	歩く	歩く	7分	体操			

応募ハガキ 記入例

### STEP 2

- ①健康宣言(目標)を記入して、運動や食事など日頃の生活習慣改善に向けた取り組みにチャレンジ(3マイル獲得!)
- ②「歩く」「走る」「スポーツをする」など、健康につながる活動を実践(1日1マイル獲得!)
- ③リーフレットにある応募ハガキの裏の「健幸マイレージ記録表」に活動した日と活動内容を記入

### STEP 3

30マイル貯まったら希望の商品を選んで応募できます。

リーフレットにある応募ハガキに52円切手を貼付して応募してください。

●プレゼント賞品 ▶体組成計 ▶手首式血圧計 ▶活動量計 合計200人

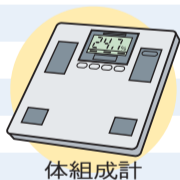
●応募できる方 区内在住・在勤・在学の方

●実施期間 平成29年1月1日~12月31日

●応募締切日

第1回 平成29年6月30日(金)必着分まで

第2回 平成30年1月31日(水)必着分まで



体組成計

手首式血圧計

活動量計

### リーフレット(健幸マイレージ記録表)配布場所

健康プラザかつしか(青戸4-15-14)、保健センター(11面上欄参照)、区民事務所、地区センター、総合スポーツセンター体育館(奥戸7-17-1)・温水プール館(高砂1-2-1)、水元総合スポーツセンター体育館(水元1-23-1)、高齢者支援課(区役所2階201番)、区政情報コーナー(区役所3階304番)、シニア活動支援センター(立石6-38-11) 区ホームページからも取り出せます。

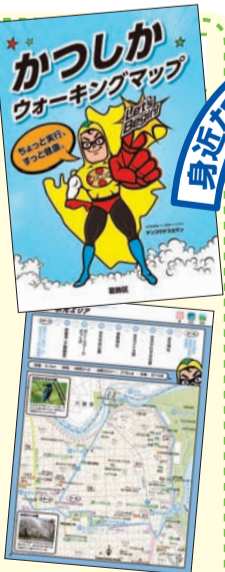
## 散歩しながら気軽にご利用ください

### かつしかウォーキングマップ

区内の史跡・名所を巡るコースや、健康遊具を巡るコースなど、20種類のコースを紹介しています。

葛飾の魅力を見つめ直すことができ、楽しみながら健康につなげていくことができます。

【配布場所】 健康プラザかつしか(青戸4-15-14)、広報課(区役所2階211番)、区政情報コーナー(区役所3階304番)、公園課(立石6-9-1)、区立図書館、総合スポーツセンター体育館(奥戸7-17-1)・温水プール館(高砂1-2-1)、水元総合スポーツセンター体育館(水元1-23-1)、保健センター(11面上欄参照)、区民事務所、区民サービスコーナー、地区センター 区ホームページからも取り出せます。



### 健康遊具を公園・児童遊園に設置しています



健康づくりの一環として、公園・児童遊園(65カ所)に設置しています。

「とうきょう健康ステーション」では、東京都健康づくり推進キャラクター「ケンコウデスカマン」が健康へのアドバイスをしています。

ケンコウデスカマン

検索