

ポイントをためて健康に! 6月1日健幸ポイント制度スタート

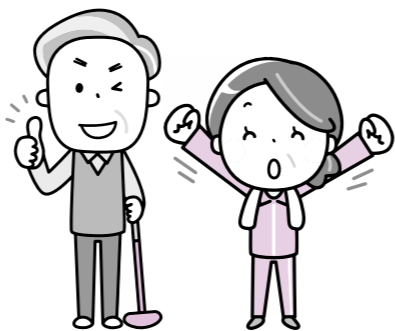
運動や健診を受けるなどして、「健幸ポイント」を集めましょう。たまったポイントは、QUOカード(※)と交換できます。※QUOカード：コンビニエンスストア・書店・ドラッグストアなどで利用できる全国共通の商品券

- 対象：19歳以上(来年3月31日時点)で、市内在住の人
- ポイント対象期間：6月1日(水)～12月31日(土)
- 交換期限：来年2月28日(火)

①「くさつ健幸ポイントカード」を手に入れよう

ポイントカードは、健幸ポイント制度の啓発チラシにあります。チラシは、担当課や市民センターなどにあります。(市ホームページからもダウンロード可)

②ポイントをためよう



ポイント対象メニュー

| | | | |
|---|--------|--|--|
| A | 1ポイント | 個人で目標をたて、健康づくりを実践 (1日1ポイント、上限30ポイント) ウォーキングやラジオ体操、ストレッチ、ヨガなど、長期間(2週間や1カ月)続けられる目標をたてましょう。 | 健康のためにやってみようと思う目標や取り組みを、普段の活動に加えて自由に設定してください。 例) 普段は10分ウォーキング→15分ウォーキングなど |
| B | 3ポイント | 特定保健指導、健康講座・健康イベントに参加 (1回3ポイント、上限30ポイント) | 食と運動のヘルスチェックデー、みんなでトークなど |
| C | 20ポイント | 特定健診など(特定健診・プレ特定健診・人間ドック・職場健診・歯科健診)を受ける (1回20ポイント、上限20ポイント) | 40歳以上の方は、いずれかが必須です。景品交換時にポイントカードと一緒に、けん診結果通知票を持参してください。 |
| D | 10ポイント | がん検診(胃・肺・前立腺・大腸・乳・子宮)を受ける (1回10ポイント、上限10ポイント) | |

※B・C・Dは、今年4月以降に受診・参加したものが対象

③ポイント交換

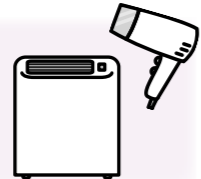
50ポイントたまったら、QUOカード(500円分)と交換できます。「くさつ健幸ポイントカード」に必要事項を書き、健康増進課で手続きしてください。

※C・Dにチャレンジした人は、けん診結果通知票を持参
※交換は年度内に1人1回(500円分まで)

さらに抽選でWチャンス!

QUOカード交換時の応募で、抽選に参加できます。

- ①ナノヘアドライヤー 2人
- ②加湿機能付空気清浄機 2人
- ③フットマッサージャー 3人
- ④ノルディックウォークボール(2セット) 3人



ココロとカラダの健康フェア

～健幸都市くさつをめざして～

元気で幸せに暮らせる市をめざし、健康に関するさまざまな取り組みや情報の紹介、参加型のイベントなど

- ・とき 6月8日(水)～14日(火)
10:00～19:00
(最終日17:00まで)
- ・ところ 近鉄百貨店草津店4階 催事場(渋川一)

子育て相談センターを開設しました

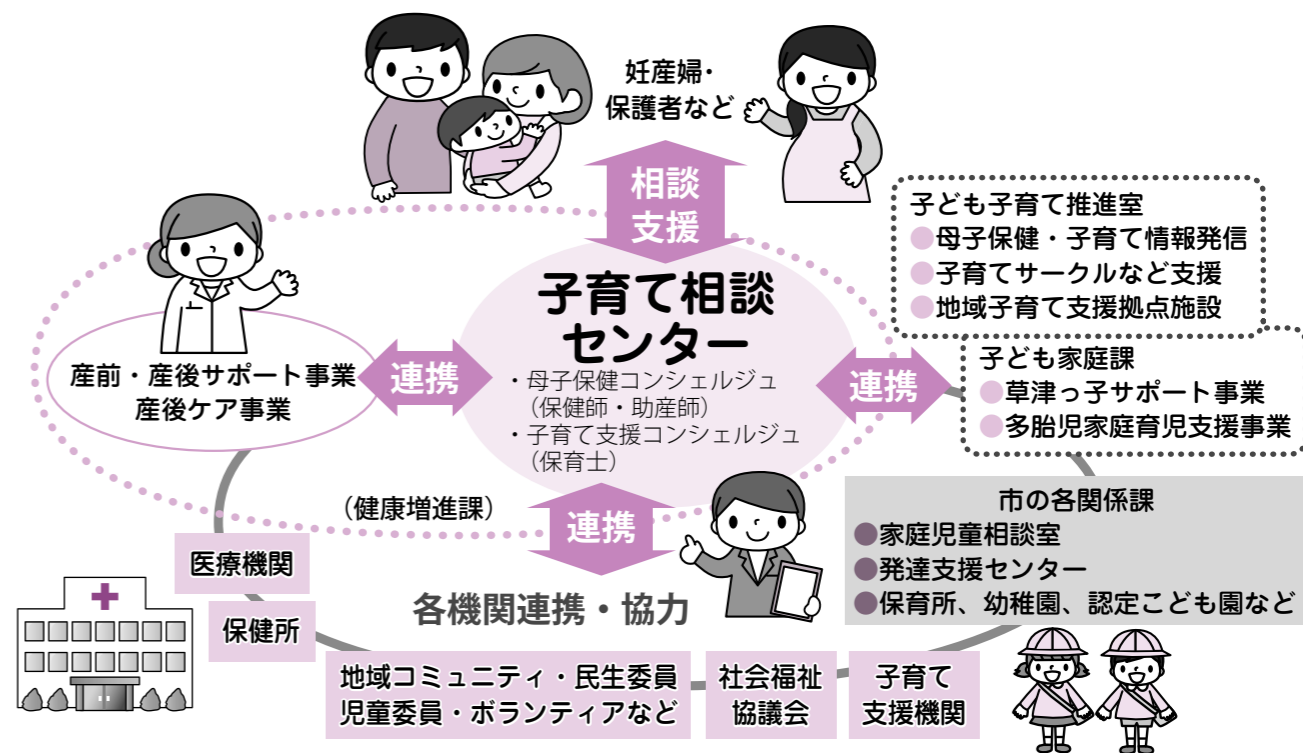
妊娠・出産・子育て期の切れ目のない支援(草津市版ネウボラ(※))を行う「ワンストップ窓口」ができました。ぜひ、ご利用ください。

- 専門職による相談支援
 - 妊娠・出産・子育てに関する情報や、支援サービスなどの情報を提供
 - 母子健康手帳や妊婦健康診査受診券の交付時に相談を行い、妊娠早期から支援体制を充実させる
- ・ところ さわやか保健センター3階
・とき 8:30～17:15
▶問合せ 健康増進課 子育て相談センター(さわやか保健センター3階、☎561-2339、☎561-2491)



※ネウボラ：フィンランド語で「アドバイス」を意味し、産前・産後・子育ての切れ目のない支援のための地域拠点(ワンストップ)を指します。

草津市版ネウボラ 妊娠・出産・子育て期における切れ目のない支援



| 妊娠前 | 妊娠期 | 出産期 | 産後期 | 子育て期 |
|--------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------------------|------|
| 不妊・不育治療費助成など | 妊婦健診、妊婦訪問、妊婦教室・プレバパママ講座 | すこやか訪問(2回)、産婦訪問、離乳食レストランなど | 保育所、幼稚園、認定こども園、子育て支援拠点事業、つどいの広場など | |

新規事業の紹介

- 産前・産後サポート事業(産後電話相談事業)【6月から】
出産後、早期の電話相談を行い、健康状態や育児状況の確認・相談を行います。
- 産後ケア事業
必要に応じ、助産師の訪問や宿泊などの産後ケア事業を予定しています。

- ▶問合せ 健康増進課(さわやか保健センター3階、☎561-2491)
●草津市版ネウボラ 子育て相談センター(☎561-2339)
●新規事業 保健推進グループ(☎561-2331)