

■ インセンティブの推進

基本的な考え方

- 一人ひとりが「自らの健康は自らがつくる」という意識が大事
- 「健康無関心層」も含めて健康づくりの取組を実施し、継続していくこと

インセンティブの提供 = やってみようという一歩を踏み出すきっかけ

R3 年度胎内市の取組

○健康奨励記念品の贈呈

- ・目的：市民の健康寿命の延伸と医療費の削減を図ることを目的に、日頃の健康づくり活動の励みとしていただくよう、記念品を贈呈している。
- ・対象者：健診等を受診し健康増進の取組を実際に行っている方で、かつ1年間医療機関にかからなかった方 59人

★皆さんの健康増進の取組

「飲食」に関して	バランスよく腹八分目
・野菜を多く食べたり、栄養バランスのよい食事をするようにしている。	
・塩分や糖分をとりすぎないようにしている。	
・腹八分を目途に食事をするようにしている。	
・お酒を飲まないようにしている。	
・間食をとらないようにしている。	
・その他：よく噛む。水を1ℓ飲む。遅い時間に夕食をとらない。肉より魚を食べる。量を計る。	

「運動」に関して	適度な運動
・趣味や仕事を通じて体をよく動かすようにしている。	
・ウォーキングやランニングなどで適度な運動をするようにしている。	
・その他：畑仕事。ラジオ体操。ウエイトトレーニング。布団の上でストレッチ。水泳。	

「生活」に関して	規則正しくストレスためない
・趣味などを通じてストレスをためないように心がけている。	
・早寝早起きなど規則正しい生活を送るようにしている。	
・煙草を吸わないようにしている。	
・その他：無理のない作業と昼寝。体を動かすために2階で生活している。くよくよしない。	