

2025年

5月 健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R7.5.1

『いきいき健康づくり新庄21（第三次）』を策定しました

■いきいき健康づくり新庄21とは・・・

市民みんなが健やかで心豊かにいきいきと暮らせる持続可能な地域社会を目指し、健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、健康づくりの基本的な計画を定めたものです。

今月は、いきいき健康づくり新庄21の中から身体活動・運動のテーマについて紹介します。



■身体活動・運動

運動することは、生活習慣病の発症リスクを低下させるとともに、介護予防につながります。座位行動が増えると、死亡リスクも増加するため、じっとしている状態から少しでも動くことが重要になります。

日常的に体を動かす意識や取り組みができる環境の整備や、運動による健康づくりをサポートしていきます。

■市民が目指す取り組み

- ・週2回以上の運動習慣を身に付け、継続しよう。
- ・家事などの日常生活の中で、今より1日10分以上多く体を動かそう。



★取り組みのポイント★

- ・座りっぱなしの時間を短くしましょう。
- ・運動しようと気負わずに、空いた時間で気分転換！
- ・スマホの万歩計機能などを使い、自分の歩数を確認して、目標を決めましょう。
(5月から「かむてん健康チャレンジ事業」を実施しています。ぜひ挑戦してみてください♡)
- ・体調が悪い時には無理をしないようにしましょう。

今日からチャレンジしてみませんか？



●おうちでもできる簡単な運動を紹介！●



①椅子の背や壁を
支えにまっす
ぐ立つ



②かかとをゆっくり
上げ、ゆっくり下ろす

1年に1回、身体のチェック！

健康診断・がん検診のお申込みはお済ですか？

通院しているから、健診・がん検診は不要と考えていませんか？

健診・がん検診は、自覚症状がないさまざまな病気のリスクを早期発見し、生活改善による病気予防につなげるための検査内容であり、通院とは検査の内容が異なる場合があります。

通院している方も、主治医にご相談の上、ぜひ健診・がん検診を定期的に受診しましょう。

これからお申込みする場合は・・・

随時、お電話もしくは新庄市公式 LINE にて受け付けております。

健康診断
該当の項目を選択してください。

LINE から予約可能な健診
その他健康診断について

健康診断
該当の項目を選択してください。

健康診断
該当の項目を選択してください。

健康診断
該当の項目を選択してください。

LINE から予約可能な健診
その他健康診断について

人間ドック
基本的な健診

男性の方
女性の方

希望する健康診断の項目・日程を選択していきます。

ウォーキングからはじめてみよう！

かむてん健康チャレンジ

健康づくり
応援

かむてん健康チャレンジ事業は、アプリを使って歩数を測定、楽しみながら運動ができます。体組成計を利用し、体重や BMI 値、筋肉量、体脂肪率なども測定できます。

- 参加条件 20 歳以上の新庄市民の方
- 参加費 無 料
- 参加方法 スマートアプリから登録
 - ▷右のQRコードを読み取って参加申し込み
 - ▷認証後にメールが届くので、案内に従って登録
 - ▷「Health Planet Walk」「からだカルテ」2つのアプリにログイン
- ポイント対象期間 令和7年5月1日～令和7年12月31日



800ポイント達成で上位150名にクオカードプレゼント

詳しくは、こちらをご覧ください。



【お問合せ】健康課 健康推進係 29-5791