

平成29年度



健康みやざきマイレージ

●各健診や健康づくり事業(イベント)に参加して、賞品をゲットしよう!

健康みやざきマイレージとは?

健康づくりに取り組んだ方の特典です。健診や宮崎市主催等の健康づくり事業(イベント)に参加し、ポイントを貯めて応募すると抽選で素敵な賞品が当たります!

参加資格

宮崎市民(小学生以上)

※平成30年1月～平成30年3月に対象事業に参加して貯めたポイントは、翌年度に繰越してできます。参加したことがわかるものを大切に保管しておきましょう。

ポイントを貯める期間

平成29年4月～平成29年12月

※平成28年度の対象事業のうち、平成29年1月～平成29年3月に実施(参加)したものがあればポイントの対象になります。

応募方法と締切

応募締切:平成30年1月12日(金)

お近くのポイントステーションにご提出ください。

STEP 1

ポイントカードを入手する。

STEP 2

対象事業に参加してポイントを手する。(裏面掲載)

STEP 3

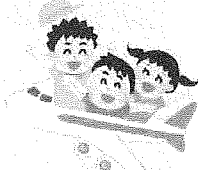
規定のポイント(20歳以上:5p 20歳未満:3p)を貯めて応募する。

抽選

平成30年1月～平成30年3月

当選者は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

賞品



旅行券50,000円×5名様



5,000円 × 50名
3,000円 × 100名
1,000円 × 200名

ポイントステーション

(受付:8時30分～17時15分 土日・祝日を除く)

※対象事業に参加したことがわかるものをご持参ください。(受診券、健(検)診結果、記録票等)

◎健康支援課(市保健所4階) Tel.29-5286

◎各保健センター

◆中央保健センター(Tel.29-5281)

◆市総合福祉保健センター(Tel.52-1506)

◆佐土原保健センター(Tel.73-1115)

◆田野保健センター(Tel.86-0117)

◆高岡福祉保健センター「穆園館」(Tel.82-5294)

◆清武保健センター(Tel.85-1144)

◎国保年金課(市役所第2庁舎1階) Tel.42-2359

規定のポイントを貯めた方全員に、参加賞を用意しています。



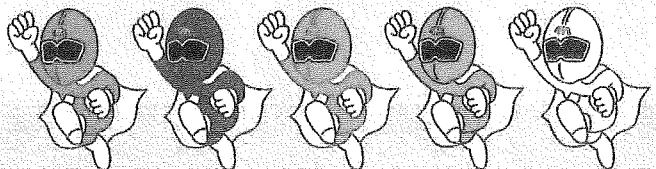
◎宮崎市

●ポイントが貯まったら応募! 応募締切:平成30年1月12日(金)

住所	〒宮崎市		
フリガナ氏名			性別(男・女)
生年月日	年	月	日 年齢(歳)
電話番号			
問合せ先	宮崎市健康支援課 TEL:0985-29-5286		
※職員記入欄	()

健康みやざきマイレージ (平成29年度)

ポイントカード



応募締切:H30.1.12(金)

抽選:1月～3月 ※当選者は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



みんなで事業(イベント)に参加してポイントを貯めよう。



1事業：1ポイント

NO.	対象事業(イベント)	NO.	対象事業(イベント)
1	骨髄バンクドナー新規登録	20	宮崎市地区対抗ミニバレーボール大会
2	特定健診・後期高齢者健診	21	宮崎市地区対抗ビーチボールバレー大会
3	肺がん検診	22	宮崎市地区対抗駅伝競走大会
4	大腸がん検診	23	宮崎市地区対抗グラウンドゴルフ大会
5	胃がん検診	24	小学生まくら投げ大会
6	乳がん検診	25	ニュースポーツ大会
7	子宮がん検診	26	宮崎市総合型地域スポーツクラブの主なイベント
8	前立腺がん検診	27	体力テスト
9	骨粗しょう症検診	28	ワンコインスポーツ教室
10	肝炎ウイルス検査	29	市民サイクリング大会
11	歯科健診(ワンコイン健診のみ)	30	ふれあいトレッキング
12	ロコモ検診	31	特定保健指導
13	ロコモメイト養成講座	32	てげへる・てげやさい協力店利用
14	献血(年度内2回のみ)	33	歯とお口の健康相談
15	健康ふくしまつり	34	各保健センターで行う健康教育
16	マラソン大会(市内外対象)	35	各保健センターで行う健康相談
17	ウォーキング大会(市内外対象)	36	健康支援課が行う料理教室
18	市政出前講座	37	インフルエンザ予防接種(年度内1回のみ)
19	ラジオ体操(15日以上実施した方)		

No. 1のみ5ポイントです。

No. 2～No. 10の健(検)診は職場等や自費で行うものも対象となります。健(検)診結果をお持ちください。

No. 20～No. 30の対象事業については宮崎市文化スポーツ課(TEL21-1835)へお問合せください。

No. 15 対象となる健康ふくしまつりと日程は宮崎市HP(健康みやざきマイレージ事業)をご確認ください。

No. 18 健康づくりに関するメニューのみです。宮崎市HP(健康みやざきマイレージ事業)をご確認ください。

No. 31 詳しくは宮崎市国保年金課(TEL42-2359)へお問合わせください。

No. 32 協力店については宮崎市HP(健康みやざきマイレージ事業)をご確認ください。1メニューのみポイント対象になります。

No. 34～35 各保健センターがご案内したものを対象とします。詳しくは各保健センターへお問合わせください。

No. 36 詳しくは宮崎市健康支援課(TEL29-5286)へお問合わせください。



宮崎市HP「マイレージ」で検索できます。



お問合せ先

宮崎市健康支援課 からだの健康係
〒880-0879 宮崎市宮崎駅東1丁目6番地2
TEL 0985-29-5286 FAX 0985-29-5208



ポイントステーション参照(表面)



キリトリ

1	2	3 子どもゴール	4	5 おとなゴール
---	---	-------------	---	-------------

※No. 20～No.30の問合せ先は「文化スポーツ課」から「スポーツランド推進課(TEL20-5151)」に変更になりました。

太子町健康マイレージ事業「たいしくんスマイル」

健診や健康に関連するイベントに参加したり、健康づくりに取り組み、スマイル(ポイント)を貯めて応募すると、参加賞や健康に関連するグッズがもらえる『たいしくんスマイル』を、平成26年7月から行っています。2018(平成30年)たいしくんスマイルは、1月1日～12月31日までが実施期間です。様々な健康づくりの行事に参加して、スマイル(ポイント)を貯めてください。

事業目的

住民が健康づくり事業に参加したり、自ら健康づくりに継続的に取り組んだ人にスマイル(ポイント)を付与し、貯めたスマイル(ポイント)カードにより応募し、抽選で記念品をプレゼントすることで、楽しみながら健康づくりへの習慣と健康意識の向上、さらに生活習慣の改善を図ることを目的にしています。

事業概要

太子町が主催、または、共催する健康づくり事業(講演会、研修会、各種教室、各種健(検)診など)に参加した人、及び自らが目標を設定した場合にスマイル(ポイント)を付与し、一定のスマイル(ポイント)が貯まれば賞品(参加賞・抽選で記念品)と交換できます。

実施期間

平成30年1月1日～12月31日

●たいしくんスマイル対象事業・健康診査等の一覧表

[平成30年1月～3月]

対象事業等		実施期間	スマイル数	備考（お問い合わせ先等）
特定健診（個別健診）		1月～3月	10	医療機関で受診後、健診結果等を提示によりスマイルを付与します
人間ドック（個別健診）		1月～3月	10	
子宮頸がん検診（個別健診）		1月～3月	10	
乳がん検診（個別検診）		1月～3月	10	
職場健診（健康診断）		1月～3月	10	職場の健診結果等を提示によりスマイルを付与します
集団検診	胃がん検診	1月25日	各10	健康増進課 TEL98-5520
	大腸がん検診	2月23日		
	肺がん・結核検診	3月22日		
	乳がん検診	1月22日	各10	
	子宮頸がん検診	2月16日		
	骨密度検査	1月22日	5	
肝炎ウイルス検査		1月～3月	5	
成人歯科検診（40、50、60、70歳）		1月～3月	5	
健康相談（生活習慣アドバイス）		1月～3月	5	
献血（町が実施するもののみ）		3月29日	5	
乳幼児健診	4か月児健診（親子とも）	1月～3月 ※対象者には個別 通知します。	各5	
	1歳6か月児健診（親子とも）			
	2歳6か月児歯科健診（親子とも）			
	3歳6か月児健診（親子とも）			
町内ウォーキング		1月～3月（第1月曜日）	3	
ストックウォーキング		1月～3月（第3火曜日）	3	
健康出前講座		1月～3月	3	
禁煙チャレンジ！会		1月～3月	3	
血糖へらそう会		1月～3月	3	
いきいきトレーニング		1月～3月（毎週火曜日）	3	
プレママ&パパ教室		2月25日	3	
赤ちゃん会ぶらす（親子とも）		1月～3月（第1・3・5水曜日）	3	
ファーストベビー講座（親子とも）		2月	3	
おひさまひろば（親子とも）		1月～3月（毎週金曜日）	3	子育て支援課 TEL98-5596
すこやかホール開放（親子とも）		1月～3月（第2・4水曜日）	3	
こんぺいとう広場（親子とも）		1月～3月	3	
青空 go! go! 広場（親子とも）		1月・3月（第4火曜日）	3	
介護予防講座		1月～3月	3	高齢介護課 TEL98-5538
お達者トレーニング		1月11日・1月18日	3	
お達者健康講座		1月23日・3月27日	3	
認知症フォーラム		3月14日	3	
新春ジョギング大会		1月14日	5	生涯学習課 TEL98-5534
アイススケート教室		2月11日	3	
和体操教室		1月～3月	3	
健康づくり講習会		3月3日	3	
たいし聖徳市（健康ブース）		1月～3月（第3日曜日）	3	健康増進課 TEL:98-5520

※一覧表は予定です。変更等がある場合もございますので、ご了承ください。

今回は1月～3月分の事業等を紹介しています。4月～12月分の事業等は4月ごろに紹介する予定です。

(新) 中学校学習指導要領 (平成29年3月告示) 【保健体育 (抜粋)】

第2 各学年の目標及び内容

〔保健分野〕

2 内容

(1) 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。

(ア) 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。

(イ) 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。

(ウ) 生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病などの多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること。

(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があること。

(オ) 感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。

(カ) 健康の保持増進や疾病の予防のためには、個人や社会の取組が重要であり、保健・医療機関を有効に利用することが必要であること。また、医薬品は、正しく使用すること。

3 内容の取扱い

(1) 内容の(1)のアの(ア)及び(イ)は第1学年、(1)のアの(ウ)及び(エ)は第2学年、(1)のアの(オ)及び(カ)は第3学年で取り扱うものとし、(1)のイは全ての学年で取り扱うものとする。内容の(2)は第1学年、(3)は第2学年、(4)は第3学年で取り扱うものとする。

(3) 内容の(1)のアの(イ)及び(ウ)については、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くように配慮するとともに、必要に応じて、コンピュータなどの情報機器の使用と健康との関わりについて取り扱うことにも配慮するものとする。また、**がんについても取り扱うものとする。**

(11) 保健分野の指導に際しては、自他の健康に関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うものとする。

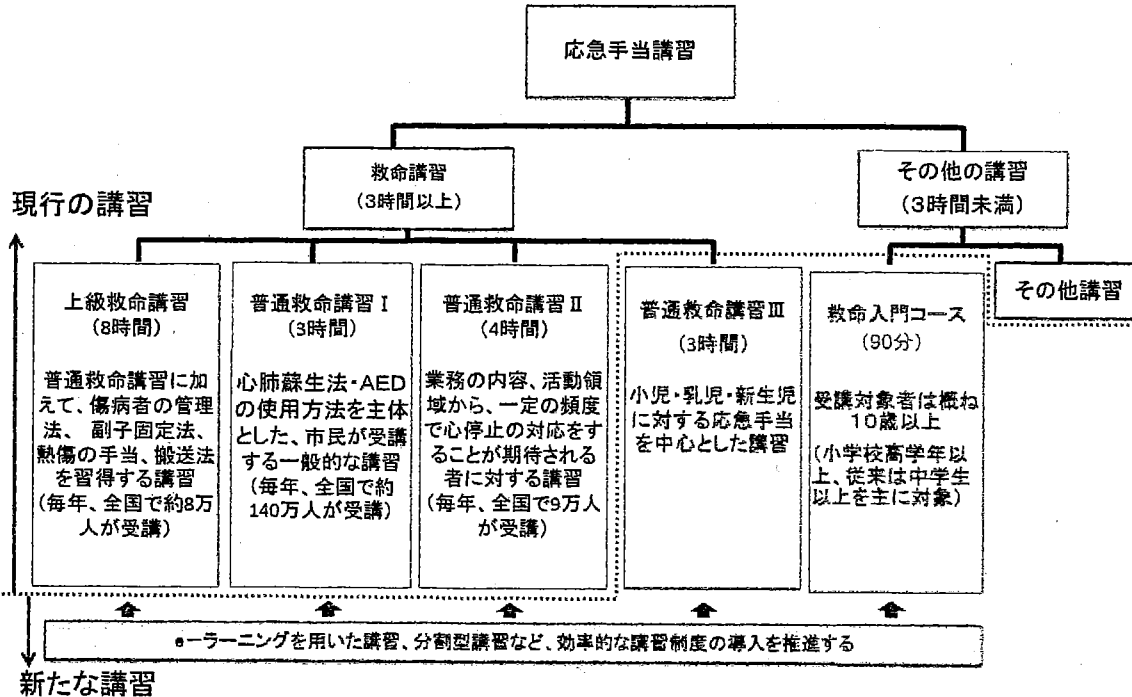
健康増進課（H30.2.22 作成）

平成24年度から平成28年度までの小中学校への健康教育のための保健師等の派遣状況（時期、学校名、内容等）について

時期	学校名	内容等
H26.7.16	厚陽中学校	<p>どうしてタバコはいけないの？というテーマで、2年生13人を対象にパワーポイントを用いて講義形式の健康教育実施。</p> <p>（内容）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タバコに含まれる有害物質 ・発がん性のあるものが60種類以上ある ・タバコと病気の関係 ・受動喫煙について ・タバコを吸う人と吸わない人の肺の比較 ・タバコを吸い始めたきっかけ ・もし自分がタバコを勧められたらどうするか
H27.10.8	厚陽中学校	上記同様の内容で、2年生11人を対象に実施。
H28.7.6	厚狭中学校	上記同様の内容で、1年生116人を対象に実施。

「応急手当の普及啓発の推進に関する実施要綱の一部改正」概要

新しい応急手当講習制度の体系



救命入門コース・普通救命講習Ⅲ（講習カリキュラム）

救命入門コース

1 到達目標	1 胸骨圧迫を救急車が現場到着するのに要する時間程度でできる。 2 自動体外式除細動器（AED）を使用できる。
2 標準的な実施要領	1 講習については、実習を主体とする。 2 訓練用資機材一式に対して受講者は5名以内とすることが望ましい。 3 指導者1名に対して受講者は10名以内とすることが望ましい。

項目	細目	時間(分)
応急手当の重要性	応急手当の目的・必要性(心停止の予防等を含む)等 反応の確認、通報	90
救命に必要な応急手当(主に小児、乳児、新生児に対する方法)	胸骨圧迫要領	
	気道確保要領(显示又は体験)	
	口対人工呼吸要領(显示又は体験)	
	シナリオに対応した反応の確認から胸骨圧迫まで	
	AEDの使用法	
	AEDの使用法(口頭又はビデオ等)	
	AEDの実技要領	
	異物除去法	
	効果確認	
	止血法	

普通救命講習Ⅲ

1 到達目標	1 心肺蘇生法(主に小児、乳児、新生児を対象)を、救急車が現場到着するのに要する時間程度でできる。 2 自動体外式除細動器(AED)について理解し、正しく使用できる。 3 異物除去法を実施でき、大出血時の止血法を理解できる。
2 標準的な実施要領	1 講習については、実習を主体とする。 2 1クラスの受講者数の標準は、30名程度とする。 3 訓練用資機材一式に対して受講者は5名以内とすることが望ましい。 4 指導者1名に対して受講者は10名以内とすることが望ましい。

項目	細目	時間(分)
応急手当の重要性	応急手当の目的・必要性(心停止の予防等を含む)等	15
救命に必要な応急手当(主に小児、乳児、新生児に対する方法)	反応の確認、通報	165
	胸骨圧迫要領	
	気道確保要領	
	口対口(口鼻)人工呼吸法	
	シナリオに対応した心肺蘇生法	
	AEDの使用法	
	AEDの使用法(ビデオ等)	
	指導者による使用法の显示	
	AEDの実技要領	
	異物除去法	
効果確認		
止血法	直接圧迫止血法	180
合計時間		180