

# 「津市健康づくり実践団体」登録のご案内

## 地域で活動されている

## 皆さんの健康づくりを応援します！

### 「津市健康づくり実践団体」とは

日頃の活動を通して地域の健康づくりに取り組んでいる団体やグループで、裏面の基準を満たす場合に「津市健康づくり実践団体」として登録できます。

### 登録すると・・・

登録団体には、登録証と登録ステッカーを交付します。  
また、健康に関する情報提供、リーフレットや啓発媒体の提供等について協力します。

### 登録期間

登録日から令和6年3月31日までです。



健康

### 申し込みの流れ



### 健康づくりはなぜ必要？

がん、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病の生活習慣病、それらに伴う合併症を予防するには、若い頃から健康な生活を意識し、実践することが必要です。発症すると、入院や長期治療を強いられることが多く、本人だけでなく家族にも大きな影響を及ぼします。

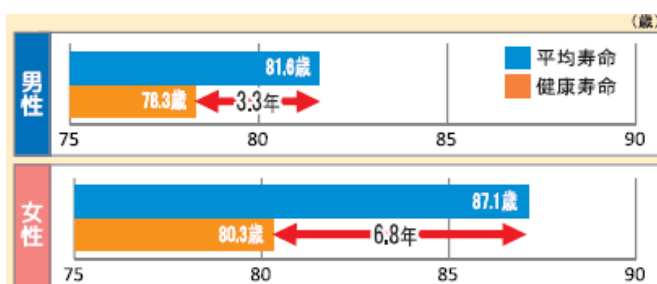
#### <津市の健康データ（津市第3次健康づくり計画より抜粋）>

#### ■健康でいきいきと暮らすために、健康寿命を延ばすことが重要です！

（津市の平均寿命と健康寿命）

#### 健康寿命とは・・・

介護を受けたり病気で寝たきりにならず、自立して健康に生活できる年齢のこと



## 対象

津市で市民の健康づくりを推進する団体

## 登録基準

必須項目すべてを満たし、選択項目6項目のうち2項目以上の取組を行っている（今後行う）場合

### 必須項目

- 1.市内で市民の健康づくりを推進する団体
- 2.代表者が決められていること
- 3.広く市民の参加が可能

\*ただし、次のような要件に該当する場合は対象ではありません

- ・政治、宗教及び営利を目的としている
- ・競技を主目的としている
- ・その他、認定することが不相当と認められる場合

### 選択項目（津市第3次健康づくり計画を推進する内容）

- 1.朝ごはんを食べるための取組
- 2.運動を意識して行うための取組
- 3.受動喫煙防止のための取組
- 4.減塩のための取組
- 5.適正体重維持のための取組
- 6.がん検診受診のための取組

例えば・・・

- ・朝ごはんを食べよう声をかける
- ・朝ごはんに関する情報を回覧する
- ・地域のウォーキングイベントに参加する
- ・ラジオ体操を行う
- ・活動中は禁煙する
- ・禁煙チャレンジデーを作る
- ・減塩のチラシを配る
- ・体重測定コーナーを作る
- ・体重や血圧を記録する
- ・市の検診を紹介する
- ・がん検診を受けるよう声をかける 等



申請書は、津市ホームページをご覧ください

津市健康づくり実践団体



問い合わせ先：津市 健康福祉部 健康づくり課（〒514-8611 津市西丸之内 23 番 1 号）

☎ 059-229-3310 FAX 059-229-3346

令和4年4月作成