

健康こなんポイント2018

始めよう！
楽しみながら
健康づくり！



健(検)診を受診したり、運動を楽しんだり、健康につながるイベントに参加して健康ポイントをためましょう！
1,000ポイントためて応募すると、抽選ですてきな商品が当たります。

スマートフォンを
持っている人



健康推進アプリ「BIWA-TEKU」
詳しくは、広報1月号をご覧ください。

持っていない人



「健康こなんポイントカード」
でチャレンジ!!



QRコード↑



今年から変わりました

- ポイント数に変更
- ポイントがたまったら、抽選に応募
- 自分で目標をたて、実践
- スタンプはなくなり、自分でポイントカードに記入

■ポイントカード

- 応募できる人 市内在住で19歳以上の人
- 配布場所(5月中旬以降)
健康政策課(保健センター)、保険年金課(東庁舎)、生涯学習課(西庁舎)、各まちづくりセンター、各図書館など

対象メニュー

100ポイント	各種健(検)診 1受診
20ポイント	健康につながる様々なイベント・行事に参加 1回
1ポイント	目標達成 1日 または ウォーキング 10分

※詳しくは☎へ

☎健康政策課(保健センター)

☎72・4008 ☎72・1481

達成ポイントの応募方法

平成31年1月4日(金)~31日(木)に1,000ポイントたまったカードを持参または郵送で☎へ(何口でも応募できます)

要があります。そのため、高齢者福祉計画

3月に第7期の高齢者福祉計画・介護保険事業計画を策定しました。今月はこの計画についてお知らせします。

湖南市の高齢化率は今年2月末で22・9%と滋賀県や全国と比べると低い数字になっていますが、新元号7年には28%に達すると見込まれており、急速なテンポで高齢化が進みます。

特に、滋賀県は平均寿命も健康寿命もトップに躍り出たこともあり全国から注目されていますが、その一方で、高齢者を支える現役世代の割合は減少していきます。



第7期の介護保険料は、全国的にも基準額で6千円を超えるところ、5396円に抑えることができました。

引き続き、地域での支え合いにご協力をお願いします。

最初の目標は「いつまでも、いきいきと、自分らしく暮らせるまち」であり、生きがいづくりや社会参加活動を促進するとともに、健康づくりと介護予防や自立支援を進めていきます。

ひきこもることなく、どこかで社会とつながりをもっていただきたいですし、健康づくりや介護予防にはスポーツにも興味を持ってほしいと思います。

次の目標は「安心して住み慣れた地域で暮らせるまち」で、災害時を含めて支え合いができた、認知症に対するケア体制をつくったり、権利擁護や医療と介護の連携などを進めていきます。

最後の目標は「自分に合った介護サービスを適切に利用できるまち」で、介護保険サービスや住まいなどの基盤を整備するとともに、介護保険事業を円滑に運営していきます。

