



# ななほ

広報

市民の友

第800号毎月1日発行  
2017年(平成29年)

9月

市の人口と世帯	
※( )内はうち外国人	
2017(平成29)年7月末現在	
総人口	323,250(4,060)
男	156,648(2,255)
女	166,602(1,805)
世帯数	150,127(2,748)

発行 那覇市  
〒900-8585 那覇市泉崎1丁目1番1号  
☎(代表)867-0111  
印刷 丸正印刷株式会社  
配布 那覇市シルバー人材センター

## ポイント取得方法

必須

### 健康診断

※平成29年4月1日以降  
受診分も対象

25p 特定健診、生活習慣病予防健診、人間ドック、事業者健診

15p 各種がん検診、歯周病検診

### スポーツイベント

・教室の参加

10p ・NAHAマラソン  
・ひやみかちなはウォーク(詳しくは3面へ)

5p ・那覇市ウォーキング協会定例ウォーキング  
・市や公民館が主催する健康教室など

### その他

5p 健康づくり協力店のヘルシーメニューを食べる  
(ポイント対象の店舗&メニューは健康増進課ホームページよりご確認ください)

このマークがついているイベントは健康づくりポイントが貯まります。他のページにもありますので、探してみてください。

健康づくりポイント  
15p

1

専用のポイントカードを  
手に入れよう

ポイントカードの配布場所

・保健所健康増進課

・本庁舎1階総合案内

・各支所

・各公民館

・保健センター、北保健センター  
(健康増進課ホームページよりダウンロードし自宅でプリントも可)

対象者 20歳以上の市民  
(平成29年4月1日現在)

対象期間 平成29年8月16日～  
平成29年12月31日



# 健康づくりポイント制度

## スタート!



市では「市民一人ひとりが健康づくりに取り組む、健康長寿を実現する」家庭・職場・地域もあなたの健康応援団」を健康増進計画健康な21(第2次)基本理念として掲げています。健康イベントなどに参加して貯めたポイントで報奨品がもらえる「健康づくりポイント制度」で、楽しく健康づくりをはじめませんか?

保健所 健康増進課 ☎853・7961

2 ポイントを貯めよう

健診を受けて



ヘルシーメニューを食べて



健康づくり協力店の  
食飲工房こばやしさん  
のお話は「すけび」さん



YouTube

協力：食飲工房こばやし

### 3 特典をもらおう

① 特定健診などの健診を受診

② 各種がん検診のうち一つ以上受診

③ 100ポイント達成

①～③を満たした人は抽選に参加できます。保健所健康増進課にて、ポイントカードと引き換えにその場で抽選を行います。抽選の結果、1000円相当の商品券などの報奨品を進呈します。(先着260人)

【応募期間】平成30年1月4日～1月31日  
平日9時～12時、13時～17時



スポーツイベントに参加して

## 市長室

「はいたい! 幹子やいびくん  
健康づくり、実践していますか?」

健康づくりは、まず「行動」することです。歩いて移動、階段を利用するなど、日常に「歩き」を加えることで、運動の実践となります。また、塩分や油分、お菓子を控え、野菜を多めに摂取することを意識し、年に一度は特定健診や生活習慣病予防健診、がん検診等を受け、自分のカラダの状態を把握しましょう。

でも! わかっているけど、行動に移せない! 一歩が踏み出せない! というのもよく聞く話です。そこで、健康づくりに取り組む市民のみならず、ママのお手伝いとして、市では「健康づくりポイント制度」を実施します。市民のみならず、特定健診やがん検診等の受診時、また各種スポーツイベント、健康教室等に参加する場合や「食の健康づくり協力店」のヘルシーメニューを利用するなど健康づくりに取り組んだ場合にポイントが付与し、100ポイント貯まると抽選で素敵な報奨品を差し上げます。ポイントカードは、市保健所健康増進課などの窓口で配布しています。詳細については健康増進ホームページをご覧ください。

市民のみならず、私たちと一緒に健康づくりに一歩を踏み出してみませんか。

那覇市長

城間幹子



夏祭りで見える券を獲得するためラジオ体操をがんばる子どもたち(曙小学校)

## 主な紙面

- 健康づくりポイント制度スタート!.....1
- 那覇市の財政/大規模災害時の指定避難所の追加指定.....2
- ひやみかちなはウォーク2017/環境トピックス.....3
- 頑張る幹子の健康チャレンジ/情報バック.....4
- 博物館トピックス/ニュースダイジェスト.....8