

16 健康づくり

16-1 船橋市健康スケール

65歳以上の対象者に、体の状態等に関する質問票をお送りします。いただいた回答結果からご自身の「元気度（※）」および「3年後の要支援・要介護状態になるリスク」をお知らせします。併せて、体の状態に合った総合事業サービスをご案内します。

また、回答された人の内、運動機能の低下が疑われる人には、実際に動きながら足腰の衰え状態のチェックを受け、現在の体の状態に応じた運動のアドバイスをリハビリ専門職等から受けることができる事業のご案内を結果通知に同封してお送りいたします。

※元気度とは…船橋市健康スケールの回答結果から現在のご自身の状態を点数化し、各年齢の平均点と比べ数値化したものです。

- 対象となる人 65・70・73・75歳以上の市民で要介護・要支援を受けていない人、および介護予防・生活支援サービス事業の対象となっていない人など
- お問い合わせ 健康づくり課 ☎047-409-3817

16-2 アクティブシニア手帳（介護予防手帳）

健康で過ごすために心身の状態だけではなく、自分の興味関心を再確認し、生きがいや生活の目標を考えてみませんか。アクティブシニア手帳は、趣味や運動などの活動記録や目標等を記入することができるほか、健康づくりと介護予防の内容などをご紹介しています。また、元気度チェックを行うことのできるページがあり体の状態を振り返りながらチェックをつけることで、「元気度」および「3年後の要支援・要介護状態になるリスク」がわかります。

- 対象となる人 65歳以上の人
- 配布場所 健康づくり課、地域包括支援センター、在宅介護支援センター等
- お問い合わせ 健康づくり課 ☎047-409-3817

16-3 健康手帳

ご自身の健康管理にお役立てください。

- 対象となる人 40歳以上の人
- ご利用方法 厚生労働省のホームページからダウンロードし、ご利用ください。下記のアドレスから直接ダウンロードができます。
健康手帳ダウンロードアドレス <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/tools/notebook>
- お問い合わせ 中央保健センター ☎047-423-2111 東部保健センター ☎047-466-1383
北部保健センター ☎047-449-7600 西部保健センター ☎047-302-2626



16-4 成人健康相談

生活習慣病予防や健康づくりなど健康に関する全般的な相談を実施しています。

- 日時および会場 中央・東部・北部・西部の各保健センターで月～金 9時～17時（祝休日・年末年始を除く）
- お問い合わせ 中央保健センター ☎047-423-2111 東部保健センター ☎047-466-1383
北部保健センター ☎047-449-7600 西部保健センター ☎047-302-2626

16-5 健康教育

生活習慣病予防や健康づくりのための各種健康講座を市内各地で実施しています。

- 日時および会場 各種健康講座は中央・東部・北部・西部の各保健センターで実施しています（市広報に掲載します）。
公民館、自治会館などでも実施しています。
- お問い合わせ 中央保健センター ☎047-423-2111 東部保健センター ☎047-466-1383
北部保健センター ☎047-449-7600 西部保健センター ☎047-302-2626

16-6 市民ヘルスマーケティング

各地区の健康課題について共有するほか、市民のみなさんや各課題に応じた専門職の講師とともに話し合い、対策を考えていきます。

- 日時および会場 公民館等で開催します（市の広報、ホームページ、チラシでお知らせします）。
- お問い合わせ 健康づくり課 ☎047-409-3817

16-7 身近な公園で健康づくり

身近な公園で手軽に自主的な運動習慣が身につけられるようラジオ体操や3Q体操、太極拳や気功等の運動を行います。

- 日時および会場 市内の公園等で開催します（市の広報、ホームページ、チラシでお知らせします）。
- お問い合わせ 地域保健課 ☎047-409-3274

16-8 ふなばし健康ポイント

運動を習慣づけるきっかけになるよう、健康づくりを応援します。健康に関する行動（ウォーキング、教室参加など）に対してポイントを獲得でき、貯まったポイントに応じて素敵な景品が当たります。

- 参加方法 次のいずれか①スマートフォンアプリをダウンロード②活動量計を購入③「すこちゃん手帳（ポイントカード）」をもらう。※③は、①または②のポイントと合算できます。
- 申込み ①はアプリから、②は申込書または市ホームページから事前申込
すこちゃん手帳は地域保健課、各公民館・保健センター・地域包括支援センターで配布します。
- お問い合わせ 地域保健課 ☎047-409-3274