

健康

かつやま健康ポイント参加者募集

図健康体育課(すこやか内) ☎87-0888

歩いて動いて健康に！

普段の一日の平均歩数にプラス1,000歩(時間換算でプラス10分)した歩数を一日の目標歩数に設定し、目標歩数を達成したら1ポイントを獲得、また、ボーナスポイント事業に参加すると、ボーナスポイントが獲得できます。

実施期間中に、合計50ポイント以上達成で、市内協賛店で使用できるクーポンを進呈します。



詳細はこちら

対象

市民および市内に勤務する18歳以上の方

申込期間

10月31日(金)まで

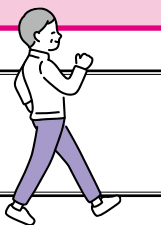
取組期間

10月1日(水)～11月30日(日)

ポイントの貯め方

- ・1日の目標歩数を達成する(1ポイント)
- ・ボーナスポイント事業に参加する

台紙は9月25日(木)全戸配布



スタートイベント

【健康ひろば】のご案内 要予約 ※参加者は10ポイント獲得！

と き ▶ 9月30日(火)
13:15～16:00

ところ ▶ すこやか
多目的ホール、ロビー

内 容 ▶ 講演「今より10分 心と体が元気になる健康習慣」(山次俊介氏(福井大学教授))、健康チェックコーナー、血管年齢測定、体組成測定、ベジチェック、味噌汁の塩分濃度チェック、プラス10の運動に挑戦など

コラム「健康ひろば」開催にあたって

『今より10分 心と体が元気になる健康習慣』

私たち人類は約700万年前に誕生し、厳しい環境を生き抜くために進化してきました。食料を確保するのも、生活環境を整えるのも全て自ら動かなければなりません。つまり、生命活動の前提は「運動」であり、「運動不足」という概念自体がなかったといえます。私たちの体は運動をたくさんすることで、それに適応して体を強くし、よりたくさんの運動ができるようになるようにできています。したがって、「どのくらい運動をすればいいの？」という問いには「できるだけたくさんやった方がいい」という回答になります。

しかし、忙しい生活時間の中から運動時間を捻出している現代の私たちには「できるだけたくさん運動する」というのは目標設定として高すぎます。そこで厚労省は

最低限の運動基準として、「今より+10分間活動的にする：+10(プラス・テン)」、「座っている時間をできるだけ短くしよう。30分間座っていたら3分程度立ち上がろう：BK30(ブレイク・サーティ)」を提案しています。これから健康のために運動しようと考えている方は、少しでも動くことを心がけ、継続することで健康度は確実に高まります。「ちりも積もれば山となる」ということわざは健康運動においても重要な心構えです。

では、既に運動を継続している人がより健康になるためにはどのように考えればよいのでしょうか？「運動量・強度を上げる」というのも間違っていないと思いますが、「日常生活動作にない動作を取り入れる」ということをお勧めします。加齢

とともに靴下を片足立ちで履くよりも、椅子に座って履くように日常生活動作は安定的に、効率的に行うようになってきます。椅子に座って履く方がケガをしないし、体への負担も少ないですが、「やらない動作はできないようになる」ことも事実です。

今回の健康講座では、普段の運動に「日常生活ではやらなくなった動作だが、健康度を維持するために大切な動作」を安全に取り入れるコツをお伝えしたいと思いますので是非ご参加ください。『かつやま健康ポイント』をきっかけに運動を始めようと考えている方も日頃から運動している方も健康度をより効率的に高める方法を実践できるようにしたいと思います。

福井大学 山次俊介

令和7年

国勢調査2025

全国一斉にスタート

図国勢調査コールセンター ☎0570-02-5901

国勢調査勝山市実施本部(総務課内) ☎88-1117

国勢調査は、国の最も重要な調査であり、10月1日現在、日本に住んでいるすべての人・世帯が対象となります。

国籍は関係なく、外国人も調査の対象となります。調査から得られる様々な統計は、国や地方公共団体だけでなく民間企業や研究機関でも広く利用され、生活環境の改善や防災計画など生活に欠かせない様々な施策に活用されます。

国勢調査へのご理解とご協力をお願いします。

9月20日(土)から調査員がお伺いします

総務大臣が任命した調査員が皆さまのお宅を訪問し、調査書類をお配りします。

ご不在の場合は、郵便受けやドアポストなどに入れさせていただきます。

回答にご協力をお願いします

統計法では、正確な統計を作成するために、調査項目に回答する義務(報告義務)が定められています。

また、回答を拒んだり虚偽の回答をした場合の罰則も定められています。

個人情報厳格に保護

国勢調査では、統計法によって、厳格な個人情報保護が定められています。

国勢調査に従事する者(調査員、地方公共団体の職員など)には、統計法による守秘義務が課せられています。



国勢調査2025

調査期日 2025年10月1日

回答はかんたん便利な"インターネット"で

調査書類を受け取られた後、調査の回答方法は下記の3つあります。

①インターネット回答

パソコン・スマートフォンでいつでもかんたんに回答できます。回答には、調査員がお配りする調査書類が必要になります。

②調査票を記入し郵送

調査書類に同封されている返信用封筒で郵送してください。

③調査票を記入し調査員に回収にきてもらう

調査員に直接お伝えいただくか、市役所までご連絡ください。

「かたり調査」にご注意ください！

統計調査をよそおい、不正に個人情報を得ようとする「かたり調査」にご注意ください。

金銭を要求したり、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号をお聞きすることはありません。

調査員は、調査活動中「国勢調査員証」を携帯していますので、「怪しい」と感じたら、即答は避け、市役所までご連絡ください。



国勢調査員が持ち歩く手さげ袋(見本)



国勢調査員は国勢調査員証を身につけています。(見本)

9/20～ 調査書類配布

9/20～10/8 インターネットで回答

10/1～10/8 調査票を記入し提出

調査完了

インターネット回答期間

9/20(土) → 10/8(水)

調査票(紙)での回答期間

10/1(水) → 10/8(水)

