

あなたの人生100年時代 Let'sヘルステ!

想像してみてください。あなたの地域が、定期的に健康や介護の情報を発信してくれて、無料でインボディー測定(体成分分析)や健康相談が受けられたら。地域の仲間と一緒に参加できるラジオ体操やウォーキング、手芸や囲碁などの活動が充実していたらどうでしょう。

そこに住んでいるだけで、健康で充実した毎日が送れそうです。市では、市民が主体となり、地域の公民館などを活用した健康づくりや介護予防を行う「ヘルステーション」(以下、ヘルステ)の設置を推進しています。

あなたも地域の仲間とヘルステに参加し、地域の中で、健康づくりや介護予防活動に取り組んでみませんか。

特定健診受診率の向上や自身のからだの変化だけではありません。活動に参加した皆さんからは、「二人やと寝かないけど、仲間となら気軽に続けられたい」「知り合いができて毎日が明るくなった」ところが健康になった話をよく耳にします。住み慣れた地域で、自分らしい毎日を送ることが何よりも健康への近道かもしれません。

ヘルステ効果

- 家から歩いていける距離に
- みんなが集う場ができる
- あなたが○○さんなど顔見知りの存在が増える

行政区別	特定健診受診率
第1位 花鶴丘1丁目*	49.2%
第2位 舞の里3	45.9%
第3位 舞の里2*	40.3%
第4位 日吉台*	39.4%
第5位 舞の里1*	39.4%

令和3年度国保加入者のうち40~74歳が対象
*ヘルステ設置済みの行政区 (令和4年6月10日現在)

基礎知識

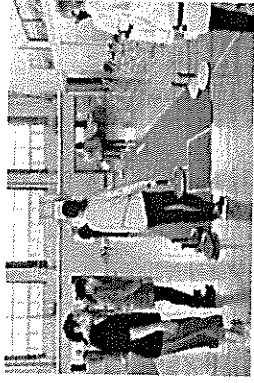
「ヘルステ」とは?

ヘルステは、市民が健康づくりや介護予防に気軽に取り組むための地域の拠点です。

平成26年度に初めて設置されて、現在15行政区、市内全体のおよそ3割に広がっています。

運営は各行政区の皆さんが中心で、施設は公民館などを有効活用しています。子どもから高齢者までの多世代が、感染対策を十分に行いながら健康測定や講座の実施、ラジオ体操やウォーキング、各種スポーツなど地域に根ざした活動に取り組んでいます。

設置には要件がありますが、立ち上げ時や活動に市の補助金が活用できます。



▲千鳥東
健康測定後のユニカール[®]でからだだと脳ダブルトレ!
*ユニカール[®]は、頭内の脳用カーベットの上で、ブラスチック製のストレーナーを動かせるスプリング、ユニバーサル・カーリングの動作



舞の里2
インボディー・血圧測定でめざせ健康ボデイ!

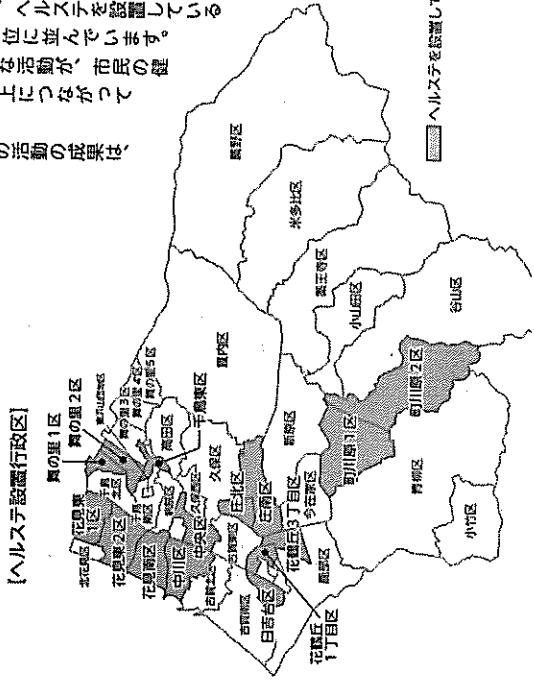
ヘルステ情報

知って納得! その真価は

ヘルステ活動ってお得

昨年度、国民健康保険に加入している人の特定健診受診率は、行政区別にみると、ヘルステを設置している行政区が上位に並んでいます。地域の地道な活動が、市民の健康意識の向上につながっています。

ヘルステの活動の成果は、



【ヘルステ設置行政区】

● ヘルステの活動に参加し、古賀市に健康の花を咲かせませんか
補助金を利用してください

- 【対象者】行政区単位
【対象事業】①地域の健康づくりに関する取組(古賀市健康チャレンジ10か条の推進)の企画・実施
②定期的な健康測定やそのデータ管理
③健康づくり情報発信、地域行事のPRや健康づくりの啓発など

【金額】1回目:最大10万円 2回目以降:最大3万円(年間)

【相談・問い合わせ】
健康介護課(サンコスモ古賀内)
☎942-1151

