

第2号

令和7年7月発行

回覧

保健委員だより



令和7・8年度保健委員の委嘱式を
行いました！（令和7年5月14日）

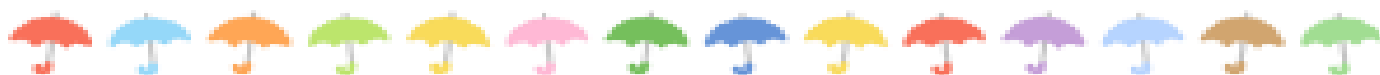
今年度、委員の改選があり、各地区からの代表として新たに（再任も含む）58名が保健委員として活動をスタートしました。地域の健康づくりの推進、そして地域と行政をつなぐパイプ役として活動していきます。皆さん、よろしくお願いします！！



保健委員としての意気込み



- ・地域を見回してみると高齢化が進んでいる。区の皆さんが元気で長生きできるよう、少しでも役に立てるように地区へ発信していきたい。
- ・前任者から「自分にとっても勉強になるし、とても楽しい」と聞いていたので、前向きな気持ち。自分にできることからやってみたい。
- ・食育に興味があり、研修の機会を楽しみにしている。
- ・健康に対する意識を高めていきたい。高齢者が多い地区なので、学んだことを活かしていきたい。
- ・インプットした知識を地域の皆さんに伝えていきたい。



健康マイレージ

が始まりました！！



令和7年度いずのくに健康マイレージが5月1日からスタートしました。

健康マイレージとは、自身で健康目標を立ててクリアし、ポイントを貯めて、抽選に参加できる事業です。一人でコツコツやるのもよし！周りの人たちと一緒にやるのもよし！ぜひ健康マイレージに参加して、健康と賞品どちらもゲットしてください！！

<健康目標の例>

- ・毎食野菜を食べる
- ・毎日血圧を測る
- ・1日5000歩以上歩く
- ・毎食後歯磨きをする
- ・地域の行事に参加する

健康マイレージに参加して 素敵な賞品を当てよう！！

保存用袋やラップ
3名様
有限会社長岡環境サービス



サッカースクール2か月
月会費無料
5名様
株式会社FACT&Co.



自転車レンタル2時間無料券
20名様
メリダジャパン株式会社



健康手袋1双
1名様
アーユルウェーダサロン伊豆
山のめぐみ



野菜500円分利用券
10名様
大仁まごころ市場



ドライヘッドスパ施術券
1名様
アーユルウェーダサロン伊豆
山のめぐみ



トレーニングルーム
利用券(6枚綴り)
20名様
長岡体育館



味の素AGF商品
詰め合わせセット
10名様
味の素AGF株式会社



温泉ヘア利用券
10名様
源泉 駒の湯荘



QUOカード1000円
90名様



2枚目を提出の方
先着200名様に
プレゼント！！

※葦山福祉・保健センターへ
直接ご提出の方のみ



熱中症対策ボトル
(500ml)

実施・応募期間
対象者

令和7年5月1日(木)▶令和8年2月27日(金)
18歳以上の伊豆の国市在住・在勤・在学の方

①提出方法と②どこでリーフレットをもらえるか教えてほしいわ



①3通りの提出方法があります！

★健康づくり課の窓口へ提出（葦山福祉・保健センター）、または本庁（総合窓口横）と大仁庁舎（市民課窓口）の専用ポストへ提出をしてください。専用ポストは、公共施設（中央図書館、葦山図書館、葦山時代劇場、アクシスかつらぎ、長岡体育館）にも設置してあります。

★電子申請（ポイントシートに記載） ★切手を貼付して郵便ポストへ投函

②リーフレットは、各庁舎、公共施設、病院等に配架しております！

※ポイントシートは、市ホームページからダウンロードして印刷し、使用していただくことも可能です！



市ホームページ
QRコード

保健委員活動のお問合わせ

葦山福祉・保健センター 健康づくり課まで

電話：055-949-6820