

健康ポイント手帳
実践者に聞く！

健康ポイント手帳を始めてみませんか？



さとう あきこ
佐藤 昭子さん (杉山)

◎好きな食べ物
寿司 (トロ、ウニ、玉子)



健康増進課 健康支援係
ものなが ようこ
物永 葉子 管理栄養士

◎好きな食べ物
カキ

健康ポイント手帳を始めたきっかけは？



佐藤さん

1年前の健診で、血圧・血糖・コレステロールの値が高くなっており、先生から「お薬出せますよ」と初めて言われてショックでした。血圧計を購入する時の補助金を知りたくて健康増進課を訪れたところ、「健康ポイント手帳」を勧められました。



物永 管理栄養士

健康ポイント手帳に取り組んだ感想は？



佐藤さん

高血圧は他人事だと思っていましたが、自分の体に関心を持つようになったのでとても良いと思います。数字でチェックできるのは分かりやすいです。血圧は、朝と晩、夏と冬で変動します。高い時は無理をしないようにしたり、オリジナルのお茶を飲んだりして自分の体に良いことを試しているところです。昨年より血圧も下がって安定してきました。



物永 管理栄養士

健康ポイント手帳を続けられる秘訣は？



佐藤さん

健康づくりに取り組むとポイントが貯まり、そのポイントで血圧計の乾電池などがもらえます。3カ月貯めて1000ポイント以上になると、町商工会の商品券がもらえて、孫のおやつが買えるので頑張れます。娘夫婦にも勧めたいですね。



物永 管理栄養士

素材にこだわって商品を産み出し、飲食店を営む佐藤さん。これまで催事で販売する形態が主だったそうですが、コロナ禍でオンラインショップに転換し、杉山でも出来ることがあると感じているそうです。「生涯現役」と話し、豊かな発想とそれを実現させる行動力が元気の源のようです。

町では、18歳以上の町民の皆さんに「健康ポイント手帳」をおすすめしています。血圧・野菜摂取・運動などの健康記録によりポイントが貯まり、衛生用品や減塩調味料などと交換できます。さらに、県の事業と連動してさまざまな特典を受けることができ、楽しみながら健康記録を継続できます。自動電子血圧計購入費補助事業（18歳参照）も併せて活用ください。



※「さすけねえ輪っ」とは、「からだ」「こころ」「つながり」の健康づくりのことです。