

2024年度

なごや健康マイレージ

チャレンジシート



なごや健康マイレージでは健康づくりに取り組んで健康マイレージ(ポイント)をためた方に、県内の協力店でさまざまなサービスが受けられる「あいち健康づくり応援カード ~ MyCa(まいか)~」を差し上げます。



1 ためる

健康づくりに取り組んでポイントをためよう!



2 もらう

100ポイント以上たまったら応募してMyCa(まいか)をもらおう!



3 つかう

MyCa(まいか)協力店で優待サービスを利用しよう!



健康を習慣化すると嬉しいことがいっぱい!
健康ライフを記録しよう



さらに お楽しみ特典

MyCa(まいか)を応募された方の中から抽選で

- ★名古屋港水族館入館券ペアセット
- ★名古屋グランパス フェイスタオル・サイン色紙セット
- ★レゴランド®・ジャパン 1DAYパスポート親子1組4名様分などをプレゼント!

名古屋市内に在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます

2024年

2025年

7/1月 ▶ 2/15土

チャレンジ期間

【事業主体】名古屋市

【問い合わせ先】なごや健康マイレージ事務局

【ホームページ】

検索



<https://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/8-4-9-8-0-0-0-0-0-0.html>

TEL: 052-387-7296 FAX: 052-361-5160

平日(土・日・祝日・年末年始を除く) 午前8時45分から午後5時30分まで

健康なごやプラン21

第3次

計画期間

令和6年度～令和17年度(12年間)

健康なごや プラン21 とは？

すべての市民のみなさまが、健康で心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、健康寿命の延伸、生活の質の向上、生活習慣病の予防などを目的とした計画です。

各分野における目標や、市民のみなさまが取り組むべき行動をわかりやすく設定し、みなさまの生涯にわたる健康づくりを支援していきます。

▶次ページから特に市民のみなさまに身近な内容をまとめています。

●健康なごやプラン21(第3次)の構成

すべての市民が健康で心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

健康寿命の延伸

生活の質の向上

生活習慣病の予防

子育て家庭の支援

6つの視点
での働きかけ

- 1 生活習慣の改善
- 2 生活習慣病の発症予防・重症化予防
- 3 生活機能の維持・向上
- 4 母子保健の推進
- 5 社会環境の質の向上
- 6 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

分野(16分野)

個人の行動と健康状態の改善(9分野)

- ①栄養・食生活
- ②身体活動・運動
- ③休養・こころの健康づくり
- ④たばこ・COPD
- ⑤アルコール
- ⑥歯・口腔の健康
- ⑦循環器疾患・糖尿病
- ⑧がん
- ⑨予防接種・各種検診

母子保健の推進(4分野)

- ⑩思春期の保健対策の強化と心身両面の健康づくり
- ⑪妊娠・出産に関する安心と安全性の確保と健康づくり
- ⑫小児保健水準の向上
- ⑬子どものこころの安らかな発達と育児不安の軽減

社会環境の質の向上(3分野)

- ⑭社会とのつながり
- ⑮自然に健康になれる環境づくり
- ⑯誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備



やってみよう!

健康なごやプラン 21 (第3次) に掲載している内容のうち、特に市民のみなさまに身近な内容をまとめたものです。ぜひご自身の健康づくりの参考になさってください。

このほか、本冊子では、みなさまの健康づくりの参考となる数値目標や、健康に役立つ情報などを「健康コラム」としてご紹介していますので、ぜひご覧ください。

栄養・食生活

やってみよう!

健全な食生活で生活習慣病予防を

- 適正体重にしよう
- 1日の始まりは朝ごはんから
- 健康な体はバランスのよい食事から
- 野菜・果物を毎日食べよう
- 1日の食塩相当量を意識して上手に減塩

チェック! あなたは大丈夫? 肥満度確認! (日本肥満学会)

BMI値 = kg ÷ m ÷ m

判定...18.5未満 → やせ、18.5以上25.0未満 → 適正、25.0以上 → 肥満

バランスのよい食事って?



ウェブサイト「なごや食育ひろば」にはイベント情報や暮らしに役立つコラムなど、食育に関する内容が盛りだくさん!

なごや食育ひろば

検索



身体活動・運動

毎日の生活に運動を取り入れましょう!

やってみよう!

日常生活の活動 × 健康づくりの運動

- プラス 15 分で歩数アップ
- 気軽に楽しんで続けられる運動やスポーツを見つける
- 若いうちから積極的に外出を
- 骨粗しょう症検診は健康管理の第一歩



● なごや健康マイレージの紹介

健康を習慣化すると嬉しいことがいっぱい! 健康ライフを記録しよう



(令和5年度版)

知っていますか? 名古屋市オリジナルの体操

名古屋市公式 YouTube チャンネル「なごや動画館まるはっちゅ〜ぶ」で紹介

なごやはもっと元気になる!
なごや健康体操



体操を収録したDVDは、保健センターで貸出を行っております。お近くの保健センターにご相談ください。



なごや健康体操

検索

休養・こころの健康づくり

やってみよう!

- みつけよう、ストレス解消法
- まずは、休養・睡眠を
- 悩みや不安を抱え込まないで、ためらわないで相談を
- 周りの人が悩んでいたら、身近な人の声かけが支援の第一歩



● ウェブサイトこころの絆創膏の紹介
名古屋市相談窓口情報サイト

名古屋市いのちの支援広報キャラクター「うさじ」 © becco



スマホで気軽にこころのチェック!



お問い合わせや
相談も、
ラクラク!



こころの絆創膏アプリ
インストールはこちらから。



ios 端末の方

android 端末の方



たばこ・COPD

やってみよう!

- 喫煙による健康リスクを知ろう
- 防ごう、受動喫煙
- 禁煙に挑戦、禁煙を支援

名古屋市子どもを受動喫煙から守る 条例

- 条例の主な内容
- 子どもがいる室内での喫煙はやめましょう。
 - 子どもがいる車内での喫煙はやめましょう。
 - 屋外でも喫煙する場所に気をつけましょう。
 - 禁煙に関する治療を考えてみましょう。



詳しくはこちら

アルコール

やってみよう!

- 20歳未満の人はお酒を飲まない、勧めない
- 週に2日は休肝日
- 飲む日も、純アルコール約20g程度までにし、飲みすぎに注意
- 妊娠中はお酒を飲まない

● 主な酒類の換算の目安

区分	ビール 1本500ml	清酒 1合180ml	ウイスキー・ブランデー ダブル60ml	焼酎(35度) 1合180ml	ワイン 1杯120ml
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

歯・口腔の健康

やってみよう!



- 子どものころからむし歯の予防をしよう
- 口腔ケアの意識を高めよう
- 定期的に歯科健診を受診しよう
- オーラルフレイルを予防しよう

● オーラルフレイルの紹介

詳しくはこちら



オーラルフレイルチェックをしてみよう!

質問事項	はい	いいえ	自分の 点数を記入	
半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2			0点~2点 オーラルフレイルの 危険性は低い
お茶や汁物でむせることがある	2			
義歯(入れ歯)を入れている	2			3点 オーラルフレイルの 危険性あり
口の渴きが気になる	1			
半年前と比べて、外出が少なくなった	1			4点以上 オーラルフレイルの 危険性が高い
さきイカ・たくあんくらいのかたさの 食べ物をかむことができる		1		
1日に2回以上、歯をみがく		1		
1年に1回以上、歯医者に行く		1		合計点数

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝夫

がん

やってみよう!

- 正しい知識でがん予防
- MY(マイ) 検診日に定期受診
- 精密検査まで受けて早期発見
- ピロリ菌検査でリスクの管理
- 子宮頸がんは検診と予防接種が大切
- 生活習慣の見直しも重要ながん予防



ワンコインがん検診で早期発見を!

● 名古屋市のがん検診

※職場等で受診機会のない方

事業	対象者	受診回数	自己負担金	
胃がん検診	エックス線検査	40歳以上の市民	年度に1回	500円
	内視鏡検査	50歳以上の市民	2年度に1回	
大腸がん検診	40歳以上の市民	年度に1回		
肺がん・結核検診	40歳以上の市民	年度に1回		
子宮がん検診	20歳以上の女性市民	2年度に1回		
乳がん検診	40歳以上の女性市民	2年度に1回		
前立腺がん検診	50歳以上の男性市民	年度に1回		

● 名古屋市健診(検診) 総合サイトの紹介

名古屋市が実施する健診(検診)に関して、詳しくはこちらから

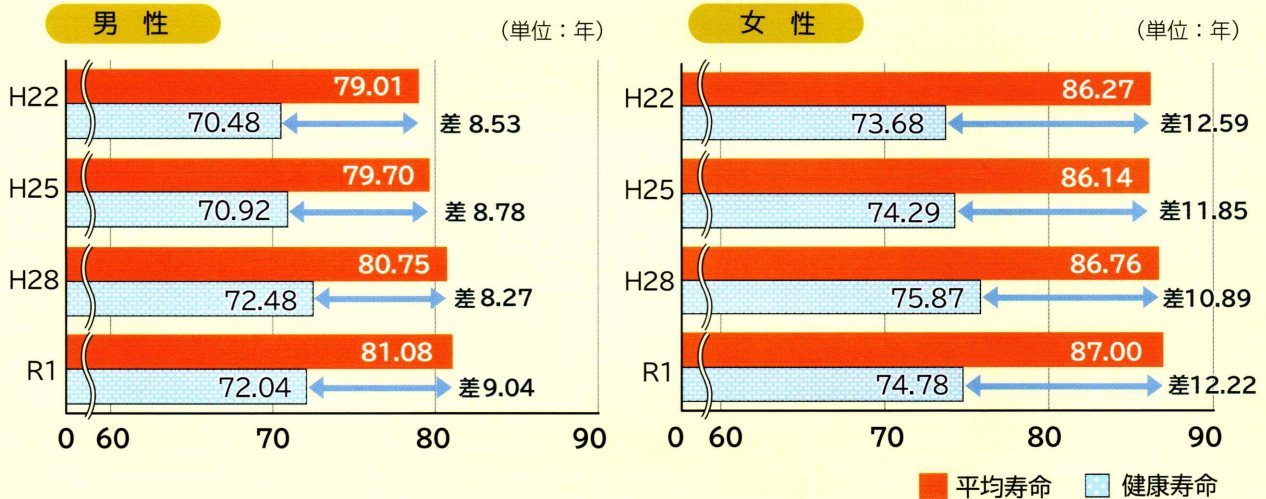


健康寿命の延伸を目指します！

現状では、男女とも平均寿命と健康寿命に10年程度の差があります。

市民のみなさまのとりくみと市のとりくみを進めることで、この差を縮め、市民のみなさまの生活の質の向上を目指します。

●平均寿命と健康寿命の差の推移



なごや健康ガイド

がん検診をはじめとする各種検診の目的や内容のほか、生活習慣病や歯科口腔保健など、様々な健康に関する情報を市民のみなさまに提供するため、毎年4月に市内全世帯に配布しています。



(令和6年度版)

● 詳細はこちらから



名古屋市健康福祉局健康部健康増進課

〒460-8508 名古屋市中区三の丸三丁目1番1号
電話番号 052-972-2637
ファックス 052-972-4152
電子メール a2637@kenkofukushi.city.nagoya.lg.jp

● 詳細は、市公式ウェブサイトからご覧ください。

健康なごやプラン 21

検索

