



健康づくりを応援します  
泉佐野市

健康マイレージ事業

20歳以上の市民が健康づくりで1,000点を集めると、「さのぼ」1,000ポイントに交換できます。

令和5年1月～12月の点数の交換は、1,000点集まった時点から来年2月29日(木)まで(1人1回まで)です。

点数の集め方

- 各がん検診：各1000点
- 健康診断(特定健診など)：2000点
- マイレージ対象講座：1講座1000点
- 個人で立てた健康目標の実践：1日1回20点

交換 1,000点を集めた後、健康診断結果、がん検診結果、歯周疾患検診結果、骨粗しょう症検診結果、泉佐野市健康マイレージカード、泉佐野市



イントカード「さのぼ」(本人名義のもの。持っていない人は窓口で発行できます)、本人確認書類(運転免許証・保険証など)、代理人が窓口で交換する場合は委任状と代理人の本人確認書類(運転免許証・保険証など)を持参し、月々金曜日(祝日、12月29日(金)～来年1月3日(水)除く)に健康推進課へ。交換した「さのぼ」ポイントは1ポイント1円で、市内こども園や幼稚園、小・中学校、市民公益活動団体への寄付や加盟店での支払に活用できます。

※令和5年1月～令和6年2月29日(木)に交換した人の中から抽選で特別ポイントとして、さのぼ10,000ポイントもプレゼントします。当選者には来年3月中旬頃までに連絡します。

問合先 健康推進課

さのトレ体操

～さのトレ体操を始めたい団体を募集します!～

理学療法士と作業療法士・言語聴覚士の協力のもと、新しく体操のDVDをリニューアルしましたので、より楽しく取り組みます!タオルを使い、手軽にフレイルの予防効果のある筋力トレーニングと脳力トレーニング、口腔トレーニングもできます!

まずは団体の代表者を決めて、相談・申込をしてください。DVDの貸出や体操の指導、グループ立ち上げの相談など行います。

対象 下記の全ての要件に該当する団体

- 体操する場所を自分たちで確保できる
- 動画(DVD)を映す機器を準備できる
- 1人がけの背もたれつきのいす(人数分)を用意できる
- 週1回以上かつ6ヵ月以上継続して体操ができる
- 毎回おおむね5人以上(うち65歳以上の方が半数以上)参加できる

支援内容

- 体操に使うDVDを貸出
- 体操の専門家を派遣(事前説明:初回3回、6ヵ月後1回)
- 手づくりの運動手帳を1人1冊プレゼント
- 1年以上続けたグループには希望があれば、年1回専門家を派遣

●「保健師によるための健康話」「主任介護支援専門員による正しい介護保険の利用のしかた」など依頼があれば講師派遣(年1～2回)

申込・問合先 基幹包括支援センターいづみさの ☎464-2977



手話をやってみよう!  
～ワンポイント手話講座⑤～

今月の手話「ごめんなさい」

親指と人さし指で輪を作って眉間におき、指を開きながら前に出す。嫌なことがあって眉間にしわが寄る様子と、謝罪のお辞儀が組み合わさった表現です。「すみません」「申し訳ありません」という意味も表せます。

問合先 地域共生推進課



乳がん・子宮頸がん検診  
無料クーポン券を  
お持ちの人へ

対象者には、5月に無料クーポン券を送付しています。

有効期限が来年3月31日となっていますが、12月以降は予約がとれにくくなりますので、まだ検診を受けていない人は早めに受診してください。

クーポン券が届く前に検診を受けた人は、償還払いもできま

問合先 健康推進課