

始動!

「はりま健幸のまち宣言」

問健康福祉課健康係 ☎079-435-2611

高血圧は、脳卒中、心臓病、腎臓病の最大の危険因子であり、平均寿命や健康寿命を延ばすため、その予防と適切な血圧管理が極めて重要です。高血圧は国内最多の疾患で、その数は約4,300万人と推計されています。

播磨町の外来医療費の中で大きな割合を占める高血圧症。その予防に取り組むため、町は令和7年度に、兵庫県内で2番目となる「高血圧ゼロのまち」の承認を受けました。

住民の皆さんが健康で幸せに過ごせるようにという願いを込めて、「はりま健幸のまち宣言」を掲げ、令和8年度から始動します。



※3月号でお知らせした「高血圧ゼロのまち」モデルタウンプロジェクトの通称名を「はりま健幸のまち宣言」としました。

播磨町では、住民の皆さんの健康づくりを後押しする取り組みをすすめています

「気候性地形療法」の手法を用いたウォーキングの導入しています。

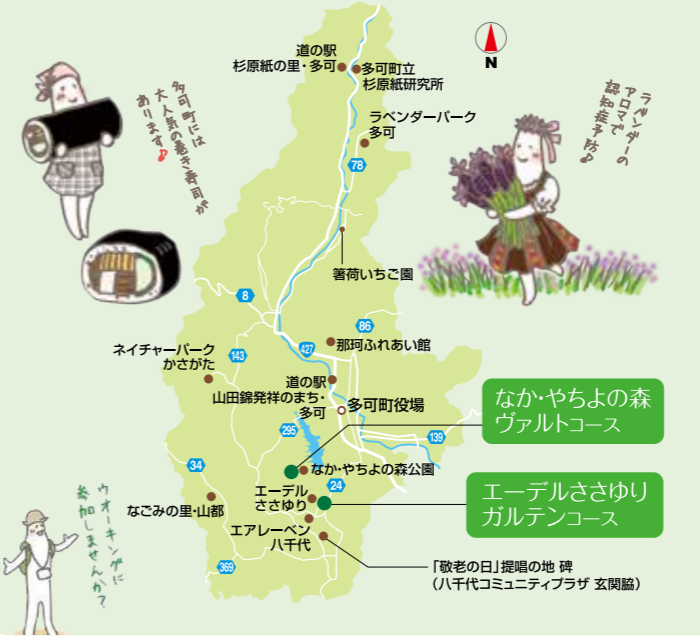
生活習慣病や認知症、ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）の予防、睡眠の質の改善など、医療ではなく、自然のチカラを借りて心身の健康づくりや健康寿命の延伸が期待できます。

多可町へのバスツアーを開催します

播磨町では体験できない森林でのウォーキングを楽しみませんか？健康づくりや仲間づくりを支援します。詳しい情報は、随時ホームページに公開していきます。



町ホームページはりま健幸のまち宣言



表紙の説明 3月27日に多可町のエーデルささゆりで、多可町と稲美町・播磨町の3町による健康保養地を活用した住民の健康づくりに関する協定を締結しました。



はりま活いきい健康ポイントをためよう!

健康づくりのために取り組んでいることをポイント化し、必要ポイントをためた人に**抽選で素敵な記念品をプレゼント**します。

「ファオルト®健康ウォーキング」や「はりま卒煙プロジェクト」も、健康ポイントの対象です。



町ホームページはりま活いき健康ポイント



▲活いき健康ポイントの台紙



血圧計マップを活用しよう!

高血圧症の予防には、日ごろから減塩を心がけることに加え、血圧測定をして体調管理をすることが大切です。

自宅に血圧計がなくても、近くの公共施設などで、気軽に測定することができます。また、これまで血圧計のなかった公共施設2カ所に、新たに血圧計を設置します。これにより、町内の施設9カ所で、無料で測定できます。



▲東部コミセンに新しく設置された血圧計

血圧計マップは健康福祉課ほか各施設にあります。ぜひ、ご活用ください。



播磨町血圧計設置場所MAP



▲血圧計マップ

設置場所①役場②中央公民館③東部コミセン④野添コミセン⑤西部コミセン⑥健康いきいきセンター⑦総合体育館⑧総合福祉センター⑨南部コミセン
※一部利用に条件のある施設を含みます。



はりま卒煙プロジェクト (禁煙治療費助成事業) に挑戦しよう!

播磨町は、兵庫県内で唯一禁煙治療費助成事業を行っています。

たばこは「万病のもと」とよく言われ、高血圧や脳血管疾患、心疾患など多くの病気を引き起こす要因です。少しでも「禁煙しようかな…」と思った人は、ぜひこの機会に一緒に禁煙にチャレンジしてみませんか？

※助成を希望するときは、必ず事前に届け出が必要で、詳細はホームページをご確認ください。

- ① 対象
 - 1. 播磨町内に住所がある人
 - 2. 播磨町内に勤務している人



町ホームページ禁煙治療費助成

