



今日から健康づくり



人生100年時代といわれる現在。長い人生を健康で過ごすためのカギは「健康寿命」!

今すぐ始められる「キラリ☆健康おおた(4つのアクションと健診・検診のすすめ)」に取り組んで、健康づくりをしませんか。

気軽にできるアクション

キラリ☆健康おおた

いつもの生活の中で、できることから健康づくりに取り組みましょう!

<p>アクション1: 適度な運動</p> <p>10分多くカラダを動かそう</p>	<p>アクション2: 適切な食事</p> <p>一皿多く野菜を食べよう</p>	<p>アクション3: 休養</p> <p>ホッと一息ついてみよう</p>	<p>アクション4: 喫煙・飲酒を控える</p> <p>思い切って減らしてみよう</p>
--	--	---	---

健診・検診

年に1回、カラダのチェック!

詳しいアクションはパンフレット(問合先などで配布)をご覧ください>>

1日号連載の健康コラムは7面へ



健康を管理してポイントをとめよう!

はねびん健康ポイント

スマートフォンアプリを使って楽しみながら健康を管理することができ、ポイントもたまります!

<p>New! 新型コロナワクチン接種でポイントゲット!</p> <p>※令和3年4月以降接種済みの方が対象</p> <p>1回目 2回目 各500ポイント</p>	<p>日々の体調を記録</p> <p>健康目標の達成</p> <p>1日MAX 3ポイント</p>	<p>スポーツ教室などへの参加もOK</p> <p>特定健診やがん検診などの受診</p> <p>1回 10~500ポイント</p>	<p>1日2,000歩以上ウォーキング</p> <p>毎日歩く</p> <p>1日MAX 20ポイント</p>
---	--	--	--



ポイントをとめて応募すると抽選で景品が当たる!

アプリ詳細は
こちら>>



人生100年を見据えた健康寿命延伸プロジェクト

区では、皆さんの健康寿命延伸を目指し、東邦大学と共同研究を行っています。健康に関連するさまざまな情報を18特別出張所の管轄地区ごとに分析! **地域特性や健康課題を把握、地域に合った事業を展開**できるよう、皆さんの健康づくりを応援する研究を進めています。

プロジェクトの目的

地区ごとに健康課題・特性・強みを把握し、科学的根拠に基づいた健康づくりの取り組みにつなげます

令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)
健康に関連のあるデータを18地区別に分析			
アンケート1回目	分析	アンケート2回目	
地域特性に応じた取り組みの検討・試行・検証			

大田区キラリ☆健康調査アンケートに協力してほしいびん



詳細は
こちら



プロジェクトを進めるため、健康状態や生活習慣についてアンケートを行っています。無作為に抽出した36,000人の方へ9月に調査票を郵送しました。調査票がお手元に届いている方はご協力をお願いします。

▶問合先 キラリ☆健康おおた、健康寿命延伸プロジェクトについて = 健康医療政策課健康政策担当 ☎5744-1682 FAX 5744-1523
はねびん健康ポイントについて = 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1661 FAX 5744-1523

区内新型コロナウイルス感染状況

令和3年9月1日時点 ●累計陽性者数 18,545名 ●回復者数 13,691名

●区内陽性者の年代別割合(8月1~31日)

80歳以上	2%
70代	2%
60代	4%
50代	13%
40代	17%
30代	20%
20代	27%
10代	9%
10歳未満	6%

●区内陽性者数の年代別推移

●8月の区内の傾向と課題

- 陽性者数は7月は2,455名、8月は7,219名と急増しています。
- 40代以下の感染者が約8割を占め、20~40代の方が重症化するケースも増えています。
- 感染経路では、友人や同僚との食事や旅行などによる感染も確認されました。感染を拡大させないためにも、感染予防対策(マスク、手洗い、消毒、換気)を徹底し、普段一緒に生活している家族以外の人との食事は控えましょう。

▶問合先 大田区新型コロナウイルス感染症対策本部(防災危機管理課) ☎5744-1235 FAX 5744-1519