

第2次枚方市健康増進計画(2014～2023年)

歩くことから始めよう! 「ひらかたカラダづくりトライアル」



バーチャル版

①エキスパートトライ(100ポイント)

東海道57次を地図上で歩こう!
総歩数1,037,600歩で達成!

②ビギナートライ(50ポイント)

京阪中之島線・京阪本線・鴨東線を歩こう! 総歩数106,600歩で達成!

③バランストライ(50ポイント)

主食・主菜・副菜をそろえた食事を食べよう! 50回以上で達成!

【配布場所】

保健センター、すこやか健康相談室北部リーフ

マップ版

①74km踏破賞(500ポイント)

京阪沿線コース14コース全て踏破で達成!
※同年度内で2回目以降の達成は100ポイント

②エンジョイトライ賞(100ポイント)

京阪沿線コース7～13コース踏破で達成!
※同年度内で2回目以降の達成は50ポイント

③ここからチャレンジ賞(缶バッジ)

ひらかた八景コースのいずれか踏破で達成!
※ポイントの付与はありません。



【配布場所】

保健センター、すこやか健康相談室北部リーフ
保健所、各生涯学習市民センター

詳しくは

保健センターホームページまたは保健センターへお問い合わせください



枚方市歯科口腔保健計画(2016～2023年)



歯が抜ける原因は「むし歯」と「歯周病」です



「かかりつけ歯科医」を持ち、健康な歯を保ちましょう♪

めざせ「8020」

80歳で20以上の歯を残そう!
歯が20本以上あるとほとんどの食べ物を
おいしく食べられます

めざせ「嚙ミング30」

一口につき30回以上嚙もう!
しっかり嚙むことで唾液の分泌を促し、
むし歯や歯周病を予防できます

8020達成者表彰

80歳で20本以上自分の歯が残っていると、「健康・医療・福祉フェスティバル」で表彰があります。

【問い合わせ】枚方市歯科医師会 電話:072-848-1108

健康づくりボランティア講座

地域で健康づくりを応援する活動を一緒にしましょう! イベントを含む10回程度(9月～翌年1月)の連続講座で、健康づくりの活動に必要な知識を学びます。

【対象】受講終了後、「枚方市健康づくり食生活改善協議会の一員」または「枚方市健康リーダー」として活動できる人

【申込】受付中。詳細は広報ひらかた6月号、保健センターホームページをご覧ください。

