

健康に暮らせるまちを目指して健康プロジェクトが発足

令和2年4月に市民の健康（ウェルネス）を可視化し、市民の皆さんが自身の健康をチェックできるような体制づくりを目的としたプロジェクトチーム「健康チェッカーズ」（プロジェクトK）を職員で結成しました。

「健康な生活を目指す 健康に暮らせるまちこだいら」の基本理念のもと、「若い世代の健康意識づくり 元気な体づくり」を目標として、健康づくりに関するさまざまな事業を行っていきます。

YouTubeにて健康に関する動画を配信、食生活において減塩に着目したアドバイス、各種スポーツ教室やイベント等、様々な観点から皆さんの健康に繋がる取組を開始していきます。

今回は、健康アプリの活用の紹介と糖尿病川柳の募集を行います。

健康プロジェクトの取組

基本理念

健康な生活を目指す 健康に暮らせるまちこだいら

基本目標

若い世代の健康意識づくり 元気な体づくり

実施事業

健康づくりに関する啓発活動

- 健康ガイドや国保だよりでの周知
- こだいら健康推進動画の配信
- にじバス広告での啓発
- 若い世代への健康施策の紹介
- 減塩チャレンジ
- 健康アプリの紹介

参加して健康づくり

- 糖尿病川柳の募集
- まちを巡ろう
- 各種スポーツイベント



健康アプリを使ってみよう

病気にかかってから対策をするのではなく、未病のうちからスマートフォンアプリを使って健康な身体づくりを始めませんか。

健康が気になるきっかけは、最近太ってきた、健康診断の結果が良くなかった等いろいろあります。なかなか続けることが難しい健康管理ですが、無料のアプリ等が数多くあります。これを利用することで気軽に始めることができます。

例えば…

- 体重を測定しても一度測定しただけで終わってしまう
⇒体重を記録するアプリを使用することで、日々の体重の推移が見える化できるので、測定が長続きします。
- 健康診断で運動不足を指摘され、ウォーキングを始めてみたものの長続きしない
⇒歩数計のアプリを使用することで、ウォーキングの成果が見て取れるので、モチベーション維持に役立ちます。

アプリによっては体重や運動の管理だけでなく、栄養バランスや睡眠の質を確認できるもの等、利用する人の好みに応じて様々なものがあります。

ランキングサイト等を参考に、使ってみたいアプリを探して、自身の健康に役立ててみませんか。

※アプリをインストールする際は、アプリの利用条件（無料・有料）や権限（スマートフォン内のどのような情報や機能にアクセスするか）を必ず確認してください。



検索例

健康アプリ

検索

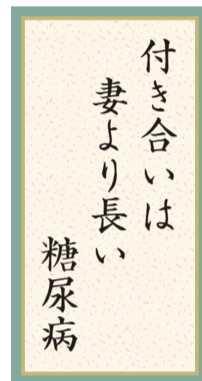
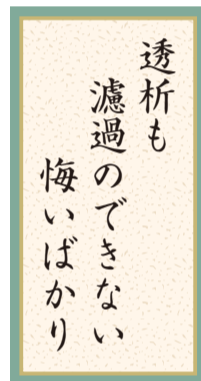
※小平市ホームページにはありません。

糖尿病川柳を募集

市民の皆さんから糖尿病にまつわる川柳を募集します。

選定された作品は、令和4年3月発行のこだいら健康ガイドなどに掲載を予定しています。応募方法・応募先等は以下のとおりです。

今回は、第18回「川柳マガジン文学賞」で大賞を射止めた石川和巳さんに糖尿病をテーマに2句詠んでいただきました。



- 【募集作品】五・七・五の十七音からなる、「糖尿病」を題材にした川柳
- 【応募方法】①ペンネーム（必須）②年齢を郵送または電子メールで送付
- 【応募先】〒187-8701 小平市小川町二丁目1,333番地
小平市保険年金課国民健康保険担当
E-mail : hokennenkin@city.kodaira.lg.jp

【応募期間】9月30日（木）まで

注意事項 以下の注意事項をご理解の上で応募してください

- ・応募作品は未発表のものに限ります。
- ・応募作品は返却できません。
- ・1人2句までの応募とします。
- ・選定結果に関する質問についてはお答えできません。
- ・作品の著作権は小平市に帰属します。

問合せ 保険年金課 国民健康保険担当 ☎042(346)9529

こんな時は届出が必要です

国保に入るとき

こんなとき	届出に必要なもの
小平市に転入したとき (前住所で国保に加入していた方)	市民課で転入手続き後に渡される用紙
職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめたことを証明するもの (資格喪失証明書、離職票、退職証明書など)
職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	健康保険の被扶養者でなくなったことを証明するもの(資格喪失証明書など)
生活保護を受けなくなったとき	生活保護受給証明書
国保加入世帯に子どもが生まれたとき	届出人の本人確認できるもの

国保をやめるとき

こんなとき	届出に必要なもの
小平市を転出するとき	転出する方の国保の保険証 (世帯主が転出する場合は、加入者全員分)
職場の健康保険などに加入したとき	国保の保険証と新しい職場の保険証 (切り替わった方全員分)
生活保護を受けることになったとき	国保の保険証、生活保護受給証明書
死亡したとき	死亡した方の国保の保険証 (世帯主が死亡した場合は、加入者全員分)

■国保に加入する届出が遅れると
その間の医療費が全額自己負担となる場合があります。また、国保の資格取得日にさかのぼって国民健康保険税が課税されます。

■国保をやめる届出が遅れると
国保の資格喪失後に国保の保険証で診療を受けていた場合、国保が負担した医療費はあとで返していただくことになります。
他の健康保険に加入しても、国保を

やめる届出をするまでは、国民健康保険税が課税されたままとなります。
■お届けの際は本人確認が必要です
■お届けは、保険年金課国民健康保険担当へ

☎042(346)9529

届出は忘れず、早目にしましょう。

