



運動で健康づくりを！ 健康マイレージおまえざきを知ってますか？

照会 健康づくり課 ☎0537⑤1123

御前崎市は、近隣市と比べて運動習慣がない市民が多いです。運動することは、生活習慣病などの病気を予防し、健康で長生きすることに繋がります。運動で健康を保ちましょう。

健康マイレージにチャレンジ

歩数や健康行動に応じてポイントを貯めることで、特典を受けられる事業です。特典には、全員がもらえる特典と抽選特典があります。抽選特典は、市内企業の豪華景品を165人分用意しています！

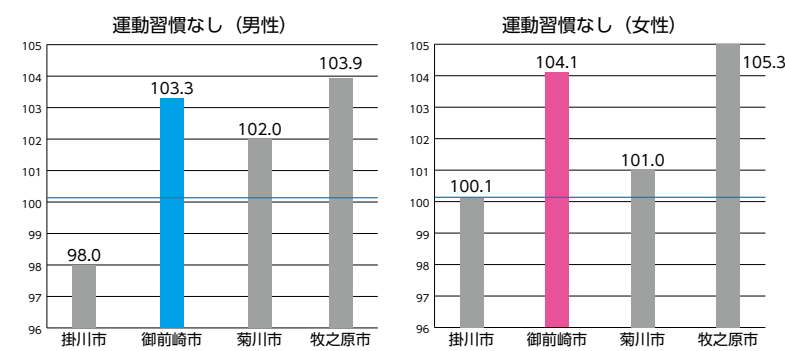
市内在住の人または市内在勤の18歳以上の人ならどなたでも参加することができます。健康とお得を手に入れるチャンスです。ぜひ活用していきましょう！



▲ホームページ

運動習慣の有無

40～74歳を対象にした運動習慣の有無に関する調査結果です。他市と比べて、男女共に運動習慣のない人が多い傾向にあります。



参考) 静岡県 (令和7年5月発行) 「令和5年度特定検診・特定保健指導に係る健診等データ報告書」



お子様のすこやかな成長と一緒に考えましょう 新たに5歳児健康診査を始めます

照会 こども家庭センター(こども未来課内) ☎0537⑤6666

今年度から、年中児を対象とした5歳児健康診査を新たに開始します。

幼児期は、運動機能や体のバランス感覚、言葉の理解力などが大きく成長する時期です。年中になり、「できることが増えた」と成長を感じる一方で、「こんな様子が少し気になる」と心配に思うこともあるかもしれません。5歳児健康診査を通じて、お子さんの成長や発達について一緒に考え、すこやかな成長を支えましょう。

対象者

市内在住の5歳児(年中児)

日時

園により実施日が異なるため、各園を通じた通知や個別通知にてお知らせします。

実施場所

- すこやか園訪問: 各園
- すこやか5歳児健診: 市役所西館3階

内容

すこやか園訪問(園にスタッフが訪問)

- 身体測定(身長・体重)
- お子さまとの個別面談による発達確認
- ※保護者の同席は不要です。

すこやか5歳児健診

- 集団講話
- 問診
- 医師診察
- 各種専門相談(育児相談・栄養相談など)
- ※保護者の同席が必須です。



GXと暮らしの関係

ECOタネ

災害時に役立つエネルギー源

照会 GX推進課 ☎0537⑤1134



GXとは? バックナンバー

秋は大雨や台風などの自然災害が増える季節です。災害時の停電対策として「エネルギー防災」が注目されています。この機会に、災害時の電源確保について考えてみましょう。

太陽光発電や蓄電池の導入



太陽光発電システムや蓄電池は、普段の光熱費を節約できるだけでなく、停電時には非常用電源としても活用できます。

EVやPHEVの導入



電気自動車(EV)は、最大1500Wの電力を出力でき、車載コンセントから電子レンジや炊飯器などの家電を使用できます。

V2Hの導入



電気自動車(EV)やPHEV(プラグインハイブリッド)と自宅の間で電力をやり取りできる「V2H(Vehicle to Home)」機器を導入すると、停電時に車から自宅へ電力を供給し、照明やエアコンなどを使用することができます。

機器の導入に対し、市では補助金を交付しています。詳しくは二次元コードをご確認ください。



▲ホームページ