

2024年

# 5月健康だより



発行：新庄市健康課

発行日：R6.5.1

5月31日(金)～6月6日(木)は、  
**「禁煙週間」**です。

禁煙週間のテーマ

たばこの健康影響を知ろう！  
～たばこと COPD の関係性～

月  
日

曜  
日



慢性閉塞性肺疾患のこと。

たばこを吸うと、たばこの煙が肺を傷つけ、  
気管支炎の状態が続く。

すると、肺の機能が失われていき…  
せき、たん、息切れの症状が出る。

たばこの煙による健康への影響は喫煙者本人にとどまりません。  
例えば、流涙、頭痛、肺がん発生率の上昇など。

**禁煙は COPD の予防であり、治療の第一歩となります。**

**自分と大切な人の命を守るために、  
禁煙に取りくみましょう。**

山形県内の禁煙治療について（山形県ホームページ）▶





# 新庄かむてん健康チャレンジ事業

— 歩数に応じた健康ポイントを貯め、楽しみながら健康づくり —

すでに参加している方

5月1日からポイントが加算されます！  
アプリまたは、活動量計からデータ送信を行いましょう

はじめて参加する方

専用サイトから申し込みを行いましょう。  
詳しくは、こちらからご確認ください。



参加条件

20歳以上の新庄市民の方

参加費

無料

ポイント対象期間

令和6年5月1日～令和6年12月31日

800ポイント達成で  
上位150名様に  
2,000円分のクオカードプレゼント！

ポイント付与の条件			ポイント
かむてん健康チャレンジへの新規参加			50
歩数ポイント	20～64歳	4,000歩以上/日	2
		6,000歩以上/日	4
		8,000歩以上/日	6
		10,000歩以上/日	8
	65歳以上	3,000歩以上/日	2
		5,000歩以上/日	5
		8,000歩以上/日	8
	歩数データ送信	1日1回まで	1
体組成測定ポイント		毎月初回	20
		測定ごと/日	1
からだカルテログインポイント		1日1回まで	1
健診(検診)ポイント	特定健診・がん検診の受診で		100
健康イベント参加ポイント	健康講座、献血、スポーツイベント等への参加で		50
おともだち紹介ポイント	友人を紹介し、その方が新規登録した場合に、紹介者にポイント		5
からだ改善ポイント	チャレンジ参加後にBMI(肥満度)値・体脂肪・基礎代謝量などの改善や維持によってポイント付与		20

※5・6月新規参加者特典 50ポイントプレゼント！