

新型コロナウイルス感染症防止のため、変更・中止になる場合があります。最新の情報は電話やホームページなどでご確認ください。

10月は「ひょうご食育月間」です！

# 朝ごはん 食べていますか？

近年、生活習慣の多様化に伴う栄養の偏りや不規則な食事などによる健康面での影響が懸念されています。

食べることは生涯にわたって続くことです。特に朝食は早寝・早起きと並んで健康な生活の基本となります。この機会に自身や家族の習慣を見直してみませんか。



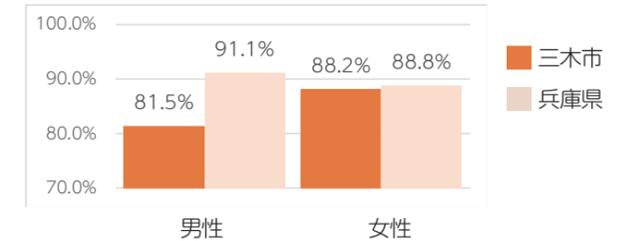
問(市)健康増進課 健康政策係

## 朝食を食べている三木市民の割合

令和2年度に三木市が実施した「食育に関するアンケート調査」の結果、ほぼ毎日朝食を食べる人の割合は男性が81.5%、女性が88.2%であることが分かりました。

兵庫県全体の割合と比較すると、市内では特に男性に朝食を摂る習慣のない人が多い傾向があります。また20代では、男性が48.8%、女性が66.9%とさらに低い結果となっており、若い世代の朝食習慣が課題となっています。

<表>朝食をほぼ毎日食べている人の割合(20歳以上)



(出典)・令和2年度「三木市食育に関するアンケート調査」  
・令和2年度「兵庫県県民モニター調査」

## 朝食を食べて、毎日スイッチを入れましょう

朝日を浴び朝食をとると、体内時計がリセットされ一日の生活リズムが整うとともに、便秘予防やストレス軽減にも効果があると言われています。一方で、夜型の生活で朝早く起きることができないと、朝食の時間がとれません。まずは、生活時間を見直すことから始めましょう。

ー ステップアップで朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！ ー



### 食育を推進しています！

市では、皆さんが生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い暮らしを送れるよう、食育にかかる運動を関係機関と連携しながら積極的に展開しています。今年3月には、さらに食育を推進するため、「三木市食育推進計画(第3次)」を策定しました。健康な食生活を送るために、できることから始めてみましょう！



▲食育推進計画の詳細はこちら

健康・デジタル

## 最大5千円相当の電子マネーに交換 みつきい☆健康アプリが誕生

健康づくりを行いながら、デジタル社会に慣れ親しむため、スマートフォン上のアプリケーションを活用した「みつきい☆健康アプリ」を開始します。毎日の健康管理やけんしんの受診などで健康ポイントを獲得できます(表1)。

- ▼開始日 10月1日(土) 正午から
- ▼対象者 市内在住で18歳以上の方
- ▼利用方法 ①スマートフォンにアプリ「アスリブ」をダウンロード



▲アプリのダウンロードはこちら



- ②利用者情報とメールアドレスなどを登録して利用開始
- ③貯まったポイントは、アプリ内でマイナンバーカード※を利用して本人確認し、電子マネーに交換後、

<表1>健康ポイント

項目	ポイント	回数
新規登録	1,000	初回のみ
けんしん結果記録	500	1回/年度 令和4年4月1日以降の受診が対象
大腸がん検診受診	100	
胃がん検診受診	100	
肺がん検診受診	100	
乳がん検診受診	100	
子宮頸がん検診受診	100	
歯科健診受診	100	
ウォーキング	10	1回/日
歯磨き記録	1	
健康記録(体重)	1	
健康記録(朝食)	1	
健康記録(睡眠)	1	
健康記録(体温)	1	
健康記録(運動)	5	
健康コラム既読	10	
友だち紹介	50	
ログイン確認	1	
国保特定健診受診	100	1回/年度

<表2>ポイントの交換特典一覧

PayPayポイント、Pontaポイント、Amazonギフト券、図書カードネットギフト、QUOカードPay、VISA eギフト



お買い物に利用できます(表2)。  
※マイナンバーカードの取得には約1〜2カ月かかります。  
ポイントは令和5年3月30日まで貯めることができます。  
ポイントの電子マネーへの交換は、令和5年3月31日までに完了してください。  
4月以降にポイントの繰越はできません。  
交換した電子マネーにもそれぞれ有効期限があります。

問 アプリ専用コールセンター  
☎06・4796・6011  
10月1日正午〜午後5時、  
10月2日午前10時〜午後5時、  
平日：午前10時〜午後5時  
(12月29日〜1月3日を除く)

### 操作説明会を開催

次の日程で説明会を行います。

日時	内容	場所
10月7日(金) 午前10時〜午後1時	全体説明(約1時間)	青山公民館 大会議室
10月15日(土) 午後1時30分〜4時30分	後、個別説明	中央図書館 視聴覚室
10月23日(日) 午前9時〜正午、午後1時〜3時	個別説明	吉川総合公園 町ぐるみ健診会場
10月24日(月) 午前9時〜正午、 午後1時〜2時30分		

マイナンバーカードの申請受付もを行います(要予約)。マイナンバーカードを取得されている方は、説明会に持参してください。

### 出張説明会も受付中

概ね5名以上のグループに市職員が希望の場所に伺い、使い方の説明を行います。詳しくは、医療保険課にお問い合わせください。

### 問・申込

- ・操作説明会、出張説明会
- ・(市)医療保険課 保健事業担当
- ・マイナンバーカード申請の予約
- ・(市)市民課 市民係