

いたばし健康プラン情報紙



令和3年度 第3号  
トピックス

# 健ちゃん通信

いたばし健康ネットワーク会議 事務局（健康推進課内）  
電話：03（3579）2302

「健ちゃん通信」は、皆さまの健康づくりの一助になる情報紙をめざしています。ご意見などお気軽に事務局までお寄せください。

記事に関連する「いたばし健康プラン」の基本方針や区民の行動目標を



で示しています。

日常生活で  
歩く習慣を  
つける



## 『歩いて貯めよう！』

スマホで  
健康づくり

## いたばし健康ポイント

期間：令和4年2月28日（月）まで

対象：18歳以上で板橋区在住、在学、在勤の方

板橋区では、一人ひとりが健康づくりに取り組めるまちをめざして、KDDI株式会社と共同し、健康管理アプリ「ポケットヘルスケア」を活用した実証事業に参画します。本事業は、東京都の「次世代ウェルネスソリューション」構築に向けたモデルプロジェクトに採択された事業で、豊島区・江戸川区とともに実施するものです。

ぜひ  
ご参加ください

コロナ禍で「体重が増えた」「体力が低下した」と感じていませんか。  
また、健康に関する不安を抱えていませんか。

健康管理アプリ「ポケットヘルスケア」に登録してポイントを貯めると、100ポイントごとに**抽選でドリンク券やギフト券などの電子クーポン**がもらえます。ぜひご参加いただき、あなたやご家族の健康管理および健康増進にお役立てください。



### Q どうやって参加するの？

右の二次元バーコードにアクセスし、「ポケットヘルスケア」に登録することで参加できます。  
詳しい手順は中面でご案内しています。



### Q どうするとポイントが貯まるの？

● 目標歩数を達成する ● 体重を記録する ● 健診結果を記録する  
などの健康活動でポイントが貯まります。

### Q アプリには他にどんな機能があるの？

● 生活習慣病リスク予測 ● 医師等による24時間電話相談  
● AI受診相談 ● オンライン診療（有料）の機能があります。



### Q 利用料がかかるの？

アプリの利用は無料です。通信料・通話料・オンライン診療にかかる費用（医療機関が定める診療等の費用およびサービス利用料税込み330円）は、利用者負担となります。

## < 登録・ご利用までの流れ >

※画面はイメージです。

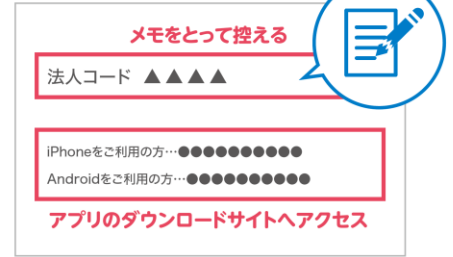
- Step 1** 二次元バーコードまたはURLにアクセスし、「参加する」ボタンをタップします。  
※スマートフォンでのアクセスをおすすめします。



- Step 2** 利用規約等を確認し、確認欄にチェック☑して「送信」ボタンをタップします。



- Step 3** 法人コードをメモ等で控えた後、アプリをダウンロードします。ダウンロード完了後、アプリを起動してください。



- Step 4** 「メールアドレスでログイン/新規登録」をタップします。「アカウントをお持ちでない方はこちら」をタップし、メールアドレス、パスワード、携帯電話番号を登録します。  
※au IDですでにアプリをお使いの方はStep6の注釈をご覧ください。



- Step 5** 入力された携帯電話番号に送信された確認コードを入力します。



- Step 6** プロフィール、法人コードを入力します。  
※すでにアカウントをお持ちの方は、「設定」>「法人コード・組織名」より法人コードを登録してください。



対応OS\*

▶▶▶ スマートフォン Android 8.0以上、iOS 13以上

\*最新の状況は<http://kddi-l.jp/jPu>にてご確認ください。

※Androidは、Google LLCの商標です。iOS商標は、米国Ciscoのライセンスに基づき使用されています。

### ポケットヘルスケアの操作についてのお問い合わせ

メッセージサポート … 二次元バーコードへアクセスし、お好きなアプリでお問い合わせください。または  で検索

〈受付時間〉24時間 ※チャットでお応えします。

〈回答時間〉AI:24時間 アドバイザー:10時~22時

お電話でのお問い合わせ … 二次元バーコードへアクセス>「スマートフォン・携帯電話」>「お電話でのお問い合わせ:操作・設定」>【電話する(無料)】

〈受付/回答時間〉9時~20時



地域の活動に  
主体的に関わる

## いたばし健康ネットに登録しませんか

「いたばし健康ネット」は、地域・家族・仲間と一緒に健康づくりを推進し、継続していくためのネットワークです。「区民一人ひとりが健康づくりに取り組めるまち」を基本理念とする「いたばし健康プラン」に賛同し、健康づくり活動を実践している個人・団体の方が登録しています。

### 登録方法

◆登録をご希望の場合は登録要件及び注意事項をご確認のうえ、申込書をご提出ください。

◆団体・グループなどを対象とした「団体登録」、個人の方を対象とした「個人登録」があります。

◆区ホームページより登録要件及び注意事項の確認、申込書のダウンロードができます。

①団体登録の場合:登録申込書に活動の内容が分かる資料を添えて、窓口までお越しください。

②個人登録の場合:登録申込書を下記まで郵送、ファクスまたは持参ください。

### 登録の特典

◆定期的に発行している健康づくりに関する情報紙「健ちゃん通信(本紙)」をお送りします。

◆健康づくりに関する講座「健康やる気交流会」にご参加いただけます。

◆団体登録のみ、年1回発行の「いたばし健康づくりハンドブック」で団体の紹介ができます。

### 登録数

(令和3年8月末現在)  
団体 186 団体  
個人 129 名

問合せ:板橋区役所南館 3階 21番窓口  
健康推進課健康づくり係  
電話:03-3579-2302  
ファクス:03-3962-7834



## なぜ献血が必要なの？

- 血液は人工的に作るできません。
- 有効期間は最短 4 日間のため長期保存ができません。

輸血を必要とする方を助ける唯一の方法が献血であるため、患者さんを救うためには、少しでも多くの方の献血が必要です。



## どこで献血できるの？

板橋区に最も近い池袋駅前等、都内 14 か所<sup>※</sup>にある献血ルームで献血ができますので、お近くの献血ルームにお立ち寄り下さい。詳しい場所は、インターネットにて「東京都 献血」で検索またはバーコードを読み取ると確認できます。

また、献血ルームで骨髄バンクへの登録もできますので、ご協力をお願いします。 [献血ルーム紹介](#) →



※令和 3 年 10 月現在の数

## 骨髄バンクとは？

骨髄移植や末梢血管細胞移植によって、白血病などの血液の病気で正常に血液を作れずに苦しんでいる患者さんを救うことにつながります。移植による治療には骨髄を提供するドナーが必要ですが、不足しているため移植を受けられない患者さんがいます。

日本骨髄バンクでは、家族の中でドナーが見つからない患者さんに対し、善意で骨髄を提供するドナーから採取した骨髄を提供する事業を行っています。

## 登録方法

おもに次の 3 つの条件を満たす方（この他にも細かな条件があります）は献血ルームでドナー登録ができます。

- 年齢が 18～54 歳の健康な方
- 体重が男性 45kg、女性 40kg 以上の方
- 骨髄提供等の内容を十分に理解している方

ドナー登録についての詳細は日本骨髄バンクのホームページでも確認できます。

[日本骨髄バンク  
ホームページ](#) →



## 板橋区骨髄ドナー支援事業

板橋区では、骨髄バンクを通して骨髄を提供したドナーと、ドナーが従事する事業所に対して、奨励金を交付する事業を行っています。申請の方法や様式は区のホームページにて確認できます。

詳細は「板橋区 骨髄移植ドナー支援事業」で検索または右のバーコードを読み取ると確認できます。

[板橋区  
ホームページ](#) →



### <奨励金の額・上限日数・対象となる通院や入院等>

骨髄・末梢血幹細胞提供のための通院等の内容	奨励金の額	
	ドナー	ドナーが従事する事業所
健康診断に係る通院	1 日につき 2 万円	1 日につき 1 万円
自己血貯血に係る通院		
骨髄・末梢血幹細胞の採取に係る入院		
財団が必要と認める通院・入院及び面接		

※通院等の内容にかかわらず、奨励金の交付は通算 7 日を上限とする。



## 入る前に！確認していますか「標識」

多数の人が利用する施設には「喫煙環境がわかる標識」の掲示が義務づけられています。板橋区内の標識掲示率は約**76.3%**です（令和3年3月31日時点）。飲食店等をご利用の際、店頭の標識を確認することで望まない受動喫煙を避けることができます。詳しい種類については、下記をご覧ください。

 <p><b>禁 煙</b> No Smoking</p> <p><small>「喫煙」には、加熱式たばこも含まれます。</small></p>	 <p><b>喫煙専用室あり</b> Designated smoking room available</p> <p><small>「喫煙」には、加熱式たばこも喫うことが含まれます。</small></p>	 <p><b>加熱式たばこ専用喫煙室あり</b> Designated heated tobacco smoking room available</p>	 <p><b>喫煙可能店</b> Smoking area</p> <p><small>20歳未満の方は立ち入れません。 「喫煙」には、加熱式たばこも喫うことが含まれます。</small></p>	 <p><b>喫煙可能室あり</b> Smoking room available</p> <p><small>「喫煙」には、加熱式たばこも喫うことが含まれます。</small></p>
<p><b>喫煙できません</b></p>	<p><b>店内に喫煙のみできる喫煙室があります</b></p>	<p><b>店内の一部に加熱式たばこに限り飲食等の行為が可能な喫煙室があります</b></p>	<p><b>店内全域で飲食等の行為をしながら喫煙が可能です</b></p>	<p><b>店内の一部に飲食等の行為が可能な喫煙室があります</b></p>
 <p><b>喫煙目的店</b> Smoking area</p> <p><small>20歳未満の方は立ち入れません。 「喫煙」には、加熱式たばこも喫うことが含まれます。</small></p>	 <p><b>喫煙目的室あり</b> Smoking room available</p> <p><small>「喫煙」には、加熱式たばこも喫うことが含まれます。</small></p>	<p>～施設管理者の方へ～</p> <p>区では、望まない受動喫煙を防止するため、標識掲示率 100%に向けて呼びかけをしています。現時点で施設の入出口及び喫煙室の入出口に標識を掲示できていない場合は、速やかに掲示をお願いいたします。</p> <p>各喫煙室の要件については、東京都のホームページをご確認いただくか、下記相談窓口までお問い合わせください。</p> <div style="text-align: right;">  <p>東京都福祉保健局健康ステーション 新制度に関するよくあるお問合せ</p> </div>		
<p><b>店内全域で飲食等の行為をしながら喫煙が可能です</b></p>	<p><b>店内の一部に飲食等の行為が可能な喫煙室があります</b></p>			

### 注目

「吸いたくないよバッジ」を配布しています

嫌煙バッジを作成しました。

喫煙している方がこのバッジを見たとき、少しでも受動喫煙に対してご配慮いただけることを願っています。

板橋区受動喫煙防止相談窓口にて配布していますのでぜひ、ご活用ください。

### 法律や都条例に関する問い合わせや相談窓口



Q & A

- 東京都受動喫煙防止相談窓口  
平日 9時～17時45分 ☎ 0570-069690
- 板橋区受動喫煙防止相談窓口 本庁舎南館 3階 21番窓口  
平日 8時30分～17時 ☎ 3579-2707

