

# 9月は健康増進普及月間です!

全国統一テーマ

**「1に運動 2に食事 しっかり禁煙  
最後にクスリ～健康寿命を伸ばしましょう～」**

心身ともに今より健康な状態を目指して、健康づくりを始め、継続することが大切です!!



**With コロナ時代の  
健康二次被害!**

**体重増加、生活習慣病の発症・悪化、  
ストレス蓄積、体力低下、認知機能の低下など**

感染症対策による活動制限や、外出自粛による運動不足の長期化などにより、健康面へ様々な影響が懸念されます。

健康二次被害を避けるためにも、運動や食事など自身の生活習慣を見直してみましよう。

町では運動・栄養教室を開催し、「なかなか始められない・・・」と感じている方へのきっかけづくりを応援します!

## ◇かんたんフィットネス教室◇

～昼コース～

対象者：町在住で40歳～69歳までの方  
(※初回参加に限る)

日程：毎週金曜日、全8回

初回 令和3年11月19日(金)

最終回 令和4年1月14日(金)

時間：午前9時30分～11時30分

場所：上三川いきいきプラザ

内容：マットやイスを利用したストレッチと筋力トレーニング等

費用：無料(ゴムバンド代550円実費)

定員：20名

申込締切：11月12日(金)

有酸素運動は脂肪を燃焼し、血中の悪玉コレステロールや中性脂肪、体脂肪を減少させる効果が期待できます!

## ◇集まれ!ウォーキングビギナー教室◇

～ウォーキング初心者も、既にウォーキング習慣がある方も大歓迎!～

対象者：町在住で20歳～74歳の方  
(初回の方優先)

日程：10月26日(火)

時間：午前9時30分～11時30分

場所：農村環境改善センター

内容：ウォーキングに効果的なストレッチとウォーキングの実践を行います。

定員：20名

申込締切：10月19日(火)



正しい歩き方をマスターすることで、有酸素運動になります。この機会に正しい歩き方を学んでみましょう。

町では運動教室や栄養教室を開催しますが、感染症対策をしっかりとりながら実施します。

実践した健康づくりを記録に残しましょう!!特典も手に入る、お得な事業を紹介します。

## ◆健康マイレージ◆

**対象者** 町在住で18歳以上の方(令和4年3月31日時点)  
**内容** チャレンジシートに健康づくりの記録をつけます

- ①健康づくりチャレンジ(70ポイント以上)  
運動や食事など3つの目標を決めて取り組む
- ②イベントチャレンジ(30ポイント以上)  
健康診断の受診や健康教室に参加する

**特典** ①と②で100ポイントをためると全員に「ベリーカードお買い物券1,000円分」をプレゼント! 加えて、A~Cの中から希望するものが1つもらえます。

- A: デマンド交通利用券600円分
- B: いきいきプラザ施設利用券630円分
- C: クオカード500円分

**申請方法** 健康福祉課成人健康係にチャレンジシートを持参または郵送してください。

「チャレンジシート」は公共施設に設置してあります。また、ホームページからもダウンロードできます。



※さらに! 抽選でかみのかわブランドが当たります

## ◆ウォーキングアプリ◆ FUN+WALK PROJECT

スポーツ庁がすすめる「歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康的なものにする」プロジェクト

毎日の歩数を記録できます! 歩数に応じてポイントがたまります! その他にも楽しい仕掛けがたくさん!

スマートフォンでアプリをダウンロード!



Android



iPhone

上三川版 FUN + WALK PROJECT のご紹介

- ①ご当地キャラが変身!  
上三川町のキャラクター「かみたん」の色々な姿が見られます。
- ②歩いてためたポイントでクーポンゲット!  
町のクーポンを表示させるには、スマートフォンの位置情報を「許可する」設定にしてください。
- ③抽選で「かみのかわブランド」が当たるチャンス!  
対象者: 町在住で18歳以上の方  
100ポイントたまったら、応募用クーポンと交換  
応募できる回数は1か月に1回までです。



▼問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎569133