

健康未来へ向けての第一歩「あなたの健康宣言」を大募集！

コミットメント(公言)することで、行動変容を促進するということが証明されています。健康福祉課では、「あなたの健康宣言」を大募集します。
抽選で10人に、健康グッズまたは地元産品をプレゼント！

宣言方法

- どなたでも応募できます。
 - 様式は自由です。
- 下記①～④を記入の上、6月30日迄まで健康福祉課(役場1階5番窓口)へ提出ください。
 ※Webからも受け付けています。
- ①健康宣言の内容 ②氏名(ペンネームも可)
 ③住所 ④連絡先(電話番号)
 (※広報紙などに掲載する場合もありますのでご了承ください。)

こおり健康ポイント
5ポイント付与



みんなの健康宣言

4月16日に行われた「献上桃の郷 元気ウォーク」。健康福祉課のブースでは、「健康宣言」コーナーを設置し、来場された皆さんに、自分の健康未来へ向けての健康宣言を掲げてもらいました。その一部をご紹介します！



広告



「みんなが幸せを実感できる元気なまち こおり」の実現を目指して、いつまでも元気で暮らしていけるように、皆さんで健康意識を高めていきましょう。

「みんなが幸せを実感できる元気なまち こおり」の実現を目指して、いつまでも元気で暮らしていけるように、皆さんで健康意識を高めていきましょう。

誰もが、希望や生きがいを持ち、生涯にわたって幸せに暮らしていくためには、心身ともに「健康」であることがとても重要です。一人ひとりが自分の体と心に関心を持ち、「食」や「運動」に関する取り組みを改善していくことが、桑折町の健康未来へとつながっていきます。

「日本」健康なまち桑折」を目指して
みんなの健康宣言

健康宣言

- ① 適塩+野菜をとろう！**高血圧とメタボ対策**
- ② 動こう・歩こう！筋肉増やして**フレイル予防**
- ③ **笑って**健康！免疫力アップ
- ④ 大切な人を守ろう！**受動喫煙防止**
- ⑤ 休肝日！**ノンアルDay**は週2日
- ⑥ しっかり**歯みがき**！食事と会話を楽しもう
- ⑦ 健康ライフを続けよう！**健診**と生活習慣病予防対策で

あなたの健康を応援します！町の「健康測定」

自分の体を良く知るための「健康測定」。専門職による健康相談や血圧計などの貸し出しも行っています。

こおり健康ポイント
対象

- 測定** 役場健康福祉課の窓口前で測定できます。(平日9:00～17:00(無料))
 - インボディ 体の部位別筋肉量やたんぱく質の過不足などが分かります。
 - ベジチェック 手のひらを機器にのせるだけで、1日の野菜摂取量が分かります。
- 健康相談** 保健師、管理栄養士、看護師などによる相談を随時実施。
 ※要電話予約 健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133
- 貸出**
 - 血圧計 ● 体重計
 - 運動DVD (こおりヘルスアップトレーニング、ラジオ体操、いきいき百歳体操、笑いヨガ)

広告