

CHECK!

好きな企画に応募しよう

# みんなで楽しく健康力アップ!

楽しく健康づくりを行うため、7つのコンテストを開催します。金・銀・銅メダルを狙って、みんなで健康増進を目指しましょう。

## 健康な町ってどんなまち?

### 「日本一健康な町」愛ディア

期間 ▶ 8月5日～10月30日

対象 ▶ どなたでも ※性別・年齢は問いません。

桑折町民みんながいつまでも元気で、幸せに楽しく暮らしていけるための、素敵なアイデアをお待ちしています。様式は自由です。

## 健康増進のきっかけに

### チャレンジ運動・改善★

期間 ▶ 8月5日～12月28日

対象 ▶ どなたでも(表彰枠:①個人②ファミリーまたはグループ)

「自身の食事改善」「家族みんなでウォーキング」「禁煙開始」など、健康増進に向けて、レッツチャレンジ! 内容や改善結果を教えてください。

## あなたの感性を表現

### 健康イラスト・ポスター

期間 ▶ 10月1日～12月28日

対象 ▶ どなたでも(表彰枠:①幼児②小学1～3年生③小学4～6年生④中学生⑤高校生・成人)

健康に関するイラストやポスターを大募集。例えば、みんなで運動している絵や食改善を呼びかけるポスターなど、テーマ・用紙は自由です。

## お題は「健康」

### 健康キャッチコピー・川柳

期間 ▶ 8月5日～9月30日

対象 ▶ どなたでも(表彰枠:①子ども②成人)

例示 ▶ 「減らせばヘルス、増やせばリスク」など

健康にまつわる思いやエピソードなどをお待ちしています。優秀作品は広報こおりにも掲載します(匿名でもOK)。様式・用紙は自由です。

## 簡単!おいしい!男飯

### お父飯レシピ★

期間 ▶ 8月5日～12月28日

対象 ▶ 男性 ※年齢は問いません。

「男性でも簡単にできる健康料理」として、おおよその材料とレシピ、出来上がった料理や食事の写真を集めます。これを機に挑戦してみてください。

## 体喜ぶアイデアを

### 減塩おすすめ一品レシピ★

期間 ▶ 8月5日～12月28日

対象 ▶ どなたでも ※性別・年齢は問いません。

酢や薬味で味付けを工夫して…「薄味でもおいしい料理」をテーマに、おおよその材料とレシピ、出来上がった料理の写真を募集します。

## 思いのたけを文章に

### 健康作文

期間 ▶ 10月1日～12月28日

対象 ▶ 小・中学生(表彰枠:①小学1～3年生②小学4～6年生③中学生)

自分や家族が健康で過ごすために取り組んでいることや意気込みを聞かせてください。文字数は200～1200文字程度、様式は自由です。

# 参加しよう!健康こおりピック

来年の「2020東京オリンピック・パラリンピック」開催に合わせて、みんなで健康づくりに取り組み「健康こおりピック」を実施します。未来の自分や家族のために、この夏、健康づくりを始めませんか。

## 健康な未来のために

町が行う運動教室の参加者からは「歩くのが速くなった」「風邪を引きにくくなった」といった体への効果以外にも、「楽しく過ごせるようになった」「笑顔が増えた」など、心の変化に関する感想も多く寄せられています。体の健康は、心の健康。健康づくりは、体だけではなく、心にも良い変化をもたらします。初めは運動するのが面倒でも、毎日汗を流したり、



仲間や家族と一緒に取り組んだりしているうちに、自然と楽しさも感じられるようになってきます。

「趣味のスポーツを続けたい」「友人と旅行したい」「家族でおいしい料理を囲んで談笑したい」……。どれも何気ないことのようにすが、健康であってからこそ叶うもの。日々の健康づくりは、いつまでもいきいきと暮らしていける幸せな老後につながっています。あなたが思い描く未来のために、この夏、健康こおりピックに参加しませんか。いま踏み出す第一歩が、将来のあなたへの健康のプレゼントとなるはずですよ。

info.

素敵な作品お待ちしております  
応募方法はこちら

期間 ▶ 8月5日水～12月28日日  
※部門によって期間は異なります。

提出先 ▶ 以下の4つの方法で受け付けています。

- ① 郵送 〒969-1692 桑折町大字谷地字道下22 桑折町保健福祉センター「やすらぎ園」内 健康福祉課 健康増進係 宛
- ② 窓口 「やすらぎ園」健康福祉課にお持ちください。
- ③ メール kenko@koori.town.fukushima.jp
- ④ 「やすらぎ園」ポスト 正面玄関の東側にあるカギ付きのポストへ投函してください。

問合せ ▶ 健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133

## 健康こおりピックQ&A

Q 応募は何個まで?

1つのコンテストにつき、いくつでも応募できます。別コンテストへのエントリーも可能です。ぜひ複数の部門にチャレンジしてみましょう。

★マークがついているものは、専用様式があります。「やすらぎ園」で受け取るか、もしくは、町ホームページでダウンロードしてください。

Q 応募の様式は?

Q 表彰式とは?

来年2月に表彰式を開催する予定です。優秀作品を手掛けた上位者へ金・銀・銅メダルと地元産品を授与します。入選目指して素敵な作品を作りましょう。