Koori Health

歩行」

に注目した新

と質を高め

回

歩行の量と質を高めて ただ歩くだけでなく、

健康力アップを目指しまし

「運動す

一活習慣

を

防

す

花王株式会社と協働した

キングチ

レンジ事

こおり健康ポイントを 貯めて健康力アップ

食・運動・社会参加を促進し、健康の維 持増進を図るために、「こおり健康ポイン ト事業」を実施しています。積極的に下記 の事業に参加して、「健康」と「地元産品」 をゲットしましょう。

■ポイント対象事業

- •健康こおりンピックにエントリー(提出) ※提出するとポイントが付与されます。
- 健診・がん検診
- ※既に受けた人は健康増進係まで申し出て ください。
- 健康相談
- インボデイ測定
- イコーゼ!のプール利用など

■問い合わせ

健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133



知りました。先生に正しい腕の 振り方を教わったので、早速実 践したいです。健康こおりポイ ントを貯めながら、さまざまな 事業に参加しています。楽しみ ながら健康づくりができて、良 い取り組みだと思います。

初めて自分の歩き方のくせを

紺野 千恵子さん

あまり体を動していないと 思っていましたが、今回の測定 会で、日ごろの犬の散歩が健康 につながっていたことに気付き ました。今度は歩き方にも意識 を向けて、いつまでも背筋が ぴっと伸びた状態の姿勢を保て るようにしたいです。



まもなく受付終了です!お早めにご応募ください

「健康こおりンピック」参加者募集!

一人一人が健康意識を高め、町一丸となって健康づくりに取り組んでいくために、「健康こおりン ピック」を開催しています。それぞれの部門で、優秀作品には「金・銀・銅メダル」と「豪華地元特 産品」などがプレゼントされ、子どもたちには、応募者全員に参加賞があります。

募集内容	対象(表彰枠)
健康イラスト・ポスター	どなたでも (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)
健康作文	●小学1~3年生 ●小学4~6年生 ●中学生
健康キャッチコピー・健康川柳	どなたでも(①子ども ②成人)
お父飯コンテスト	男性
減塩おすすめの一品コンテスト	どなたでも
チャレンジ運動・改善部門(インボラ 歩数、なわとび、禁煙、血圧測定など	ど) (またはグループ)
愛ディア部門「桑折町が日本一健康な になるためのアイデア	なまち」 どなたでも

★健康川柳 一部紹介!

○健康は 家族みんなの 宝物(ミッキー) ○不摂生 分かった頃に 病気する (桑折N子)

■提出方法

直接「やすらぎ園」へ持参(ポスト投函も可)または、郵送、メールでお申し込みください。 〒969-1692 桑折町大字谷地字道下22 健康福祉課宛 ■問い合わせ 健康福祉課 健康増進係 ☎ 582-1133

voice / ウォーキングチャレンジ事業に参加して

が参 の 上

康増進と運動習慣づくり 誰でも取り組むことができる か月にわたる歩行測定で、 初回の歩行測定会には、 キングに着目し、 時間の制約が が多

健康事業。 と比較して改善が見られたか 行基礎力を再度測定し、 に評価歩行測定会を行 7速度や歩行バランただ歩くだけでは 来年1月下旬ごろ した新し

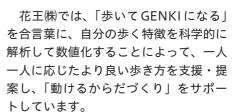
に合った改善方法をアド 0) スタ と個別面談 バーイ人 花



▲専用器具で「歩行の量と質」を測定し、科学的見地から歩き方を確認

か月ごとに様子を確認。

生きがいをもつことが、健康につながる



初回測定会では、歩行の特徴を解析・ 見える化できるシステム「ヘルスウォー ク」を使って、一人一人の歩行の状態を 確認しました。今回参加された皆さんは、 普段から体を動かしている人が多く、中 でも働き盛りの若い世代の参加者も目立 ち、若いうちから健康意識が高いという 印象をもちました。

「健康第一」ではなく、何のために健 康でいたいか目標をしっかりと掲げるこ とも大切です。例えば、孫の世話をす るために足も腰も健康でいたいなどと、 はっきりとした目的や生きがいがあるこ とが、健康につながるのではないでしょ うか。皆さんの楽しい健康ライフのお手 伝いができるように頑張ります。



花王株式会社 浜田 薫さん

広報こおり | Nov 2020 広報こおり | Nov 2020