

市では、市民の皆さんが楽しみながら健康づくりを行うことを目的に、「健康とわだポイントラリー」を実施しています。本年度内に20歳以上になる市民の人であれば、どなたでも参加できます。

ポイントをためながら健診で自身の健康状態を確認し、さらに「私の健康宣言」で健康づくりの目標を立て、毎日取り組むことで生活習慣病の予防につながります。60ポイントためると、抽選で市の特産品などが当たりますので、皆さんも参加してみませんか？

昨年度のポイントラリーの参加者にお話を伺いました



(左上から) 豊川 幸成さん (40歳)、田口 大輔さん (49歳)  
(左下から) 野月 舞さん (33歳)、菅原 俊さん (23歳)

- 参加方法**
- ①各種健診（職場などで受診した健診も含む）や健康講座などに参加するとポイントがたまります。ポイントカードは保健センター、国民健康保険課、健診会場などで配布しています（ポイント対象の事業などは市内各所に設置しているポスターまたは市ホームページをご覧ください）。
  - ②毎日行う「私の健康宣言」で目標を立て健康づくりを実践します。
  - ③60ポイント毎に1回応募できます。抽選結果は令和4年3月上旬に当選者にお知らせします。

ポイント付与期限（応募期限） 令和4年2月28日(月)

豊川さん

総合体育センターに貼ってあるポイントラリーのポスターを見て興味を持ち、仲間を誘って参加しました。趣味のゴルフで、ゴルフボールが飛ぶように日々体力づくりもしています！

もちろん、健診も受診しました。生活習慣改善のきっかけにもなるので、若い人たちにも、ぜひ参加してほしいです。

田口さん

12,000歩以上歩く、30分以上運動することを毎日続けました。いつまでも動ける体づくりのためにトレーニングをしています。

野月さん

好きなアーティストのライブで各地を走り回れるように、体力をつけています。スタイル維持のためにも頑張っています！

菅原さん

筋肉の美しさを競う大会に出場するため、見せる筋肉づくりに励んでいます！

コロナに気を付け、ココロもカラダも健康に！～高齢者とその支援者の方々へ～

## 体を動かそう、動ける体でいるために

第1回（全5回）

申問 高齢介護課 ☎ 6720

新型コロナウイルス感染症の影響で、家に閉じこもりがちな人もいないのでしょうか。

特に、高齢者は家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちたり、食欲がなくなったり、やる気が出なくなったりして心身の機能が低下し、いつの間にか動けなくなってしまう事態になりかねません。

散歩や家の中、庭などでできる簡単な体操・スクワットなど、日ごろからの運動が大切です。また、庭いじりや片付け、立ったままでの調理、農作業なども効果的です。感染予防に気を付けつつ、健康維持を心掛けましょう。

★楽しく運動して筋力アップ！「いきいき体操」

健康づくりや介護予防を目指す「いきいき体操」を実施しています。

日程や定員は会場ごとに異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

**ところ** 市民交流プラザ「トワール」、南コミュニティセンター、東コミュニティセンター、西コミュニティセンター、沢田悠学館

**対象** 65歳以上の介護サービスを利用していない人

**持ち物** タオル、飲み物

※事前に申し込みが必要です。

※動きやすい服装で、マスクを着用してお越しください。

※当日、37℃以上の熱のある人や体調不良の人は、参加を控えるようお願いいたします。

