

動いて健康!!

プラス
+ ^{テン}10で

健康寿命を延ばしましょう!

皆さんは普段からからだを積極的に動かしていますか？

普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、口コモティ
ブシンドローム、認知症などを予防することができます。

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。

皆さんも+10でより健康なからだづくりを目指しましょう!

18歳から64歳の方

↓1日60分、元気にからだを動かしましょう。

65歳以上の方

↓じっとしている時間を減らし
て1日合計40分は動きましょう。

今までは、スポーツなどの運動が重要とされてきましたが、現在は、『生活活動』と『運動』のどちらも大切とされています。自分の一日を振り返ってみて、『いつ』『どこ』『何を』して10分多くからだを動かせようですか？

例えば…

① 毎朝、庭でラジオ体操（第1・第2）を行う。



② 2日に1回、いつもの○○スーパーに歩いて行く。

③ 通勤時、朝晩利用する野木駅ではエスカレーターではなく階段を利用する。

④ 毎日、連続ドラマのコマースヤル中はストレッツと筋トレをする。



【安全に運動を実施するための注意】

① からだを動かす時間は少しずつ増やしていきましよう。

② 体調が悪い時は無理をしないようにしましよう。

③ 病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談しましよう。

へ参考く厚生労働省、健康づくりのための身体活動基準2013、平成25年3月



健康マイレージを貯めよう!!

町民の皆さんの健康づくりを応援するため、ご希望の方に健康マイレージカードをお配りしています。

健康づくりに関するポイントを貯めていただくと、記念品が贈呈されます。

この機会に「健康」と「記念品」を手に入れましょう!

【登録期間】

平成28年6月1日(水)～

(定員200名)に達するまで

※残りわずか50名程です。ご希望の方はお早めに!!

【対象者】

野木町在住の40歳以上の方

◎次の4つの健康目標のうち必須項目を含む**5ポイント以上**をクリアしましょう!

(目標1) 健康診査・がん検診を受診しましょう
※1回以上の健診・検診の受診が必須です

◆次の健診・検診をひとつずつ受けるごとに1ポイント

- 職場健診 □特定健診
- 後期高齢者健診
- 人間ドック □脳ドック
- 胃がん検診 □大腸がん検診
- 肺がん検診 □結核検診
- 前立腺がん検診
- 乳がん検診 □子宮がん検診
- 骨粗しょう症検診

(目標2) 歯の検診などを受診しましょう

◆次の1事業ごとに1ポイント

- 歯周疾患検診
- 歯科検診 (治療以外)
- 歯科相談



(目標3) 健康に関する事業やイベントに1回以上参加しましょう

- ◆次の1事業ごとに1ポイント
 - 健康相談 □運動教室
 - 健康教室 □マラソン大会
 - ウォーキング大会
 - ウォーキングパスポート登録
 - 健康タウン宣言セレモニー
- (10月10日・要事前申し込み)

(目標4) 健康づくり宣言
※必須項目です

□「健康づくり宣言」を記入し、3ヶ月以上取り組みましょう
例) ラジオ体操をやる、野菜を多めにとるよう心がける 等

【応募方法】

①町保健センター(健康福祉課健康増進係)窓口で登録申請をし、「健康マイレージカード」を受け取ります。

②カードにある、健康目標の項目を確認し、自分の健康づくりに取り組みましょう。

③5ポイント(必須項目を含む)以上貯まったら、カードに必要な事項を記入の上、身分証と健診・検診の受診の有無が確認できるものを添え、再度窓口申請します。

④窓口で確認が済んだ後、記念品を受け取ります。

問 健康福祉課 ④(57)4171

10月10日 健康タウンのぎ宣言!!

10月10日(月・祝)にエニスホールで開催される「健康タウンのぎ宣言事業」について、広報のぎ9月号(4～5ページ)に掲載いたしました。事業の追加と、開催時間の訂正がございますのでお知らせいたします。

【追加事業】

肺年齢測定(無料)

時間 10:00～11:30、15:00～16:30
会場 小ホール前ホワイエ
定員 各回100名
協力 杏林製薬(株)

【開催時間の訂正】

⑥体力測定(無料)

訂正前 15:00～16:00
訂正後 15:00～16:30

⑦骨密度測定・血管推定年齢の測定(無料)

訂正前 15:00～16:00
訂正後 10:00～11:30、15:00～16:30



※詳しくは本紙折り込みのチラシをご覧ください。皆さまのご来場をお待ちしております。