

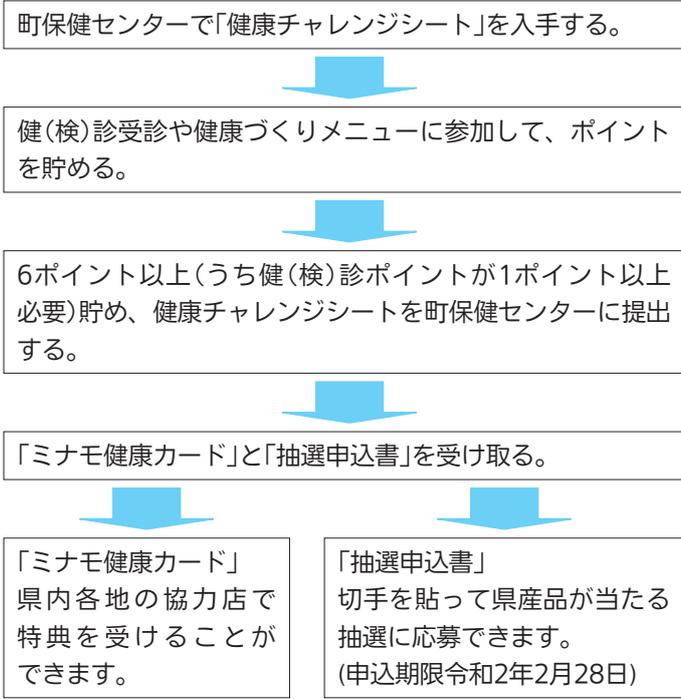
健康づくりに取り組んで“健康”と“お得”を手に入れよう!

★清流の国ぎふ健康ポイント事業★

各種健(検)診受診や健康づくりメニューに参加すると、健康ポイントが付与されます。6ポイント以上貯めた場合は、抽選で健康グッズや県産品が当たります。

【対象者】20歳以上で町内に住所を有する人

【抽選への参加方法】



ポイント付与対象 (各1ポイント)

☆各種健(検)診
 胃がん検診、大腸がん検診、
 肺がん検診、子宮がん検診、
 乳がん検診、前立腺がん検診、
 肝炎ウイルス検診、歯周疾患検診、
 特定健診、住民健康診断、
 後期高齢者健診、30歳代健診、
 さわやか口腔健診、
 人間ドック、職場健診

☆健康づくりメニュー
 ミニ健康展(9月6日)、
 ウォーキング大会、
 町スポーツクラブ会員加入、
 町民プール会員登録、など

注目!

8月、9月は「健康づくりチャレンジ月間」で、1カ月以上継続して健康づくりにチャレンジすると、健康ポイントの獲得、さらに抽選ですてきなプレゼントがもらえます。

○参加方法

1 下記の中から目標を選びます。

8月 食生活コース 野菜を食べて、もっと健康に。

| | | |
|---|---|--|
| A バランスが肝心 1日1回以上主食、主菜、副菜がそろった食事をとろう! | B 3食×野菜 朝・昼・晩の3食に、必ず「野菜」の食事を取り入れよう! | C 野菜おかわり いつもの食事に、もう1皿野菜の食事を追加しよう! |
| D 野菜350g以上 1日の野菜摂取量を350g以上と決めて、挑戦してみよう! | E 塩分控えめ 毎食の食事に味付けする「塩」の量を減らしてみよう! | F 野菜ファースト 毎食の食べる順番を「野菜」から口に入れてみよう! |

9月 運動習慣コース 運動を楽しんで、もっと健康に。

| | | |
|---|---|--|
| A イキイキ“快汗” スポーツやヨガ、入浴など気持ちいい汗をかけることプラス10分多くトライしよう! | B 手軽にウォーキング どれだけの距離、時間を歩くかを毎回決めて、挑戦してみよう! | C NOエレベーター YES階段 会社や駅、スーパーなど、エレベーターを使用せず、すすんで階段を使用しよう! |
| D 体を動かすイベント参加 マラソン、ヨガ、ダンス、体操など、体を動かすイベント(取組)に積極的に参加しよう! | E ぐっすり睡眠、スッキリ快活 寝る1時間半前に40℃のお湯に浸かったり、日光にあたるなどし、質の良い睡眠を目指そう! | F 数字で自己管理 毎日、体重や体脂肪、血圧を測定し、目標の数字に近づけるよう頑張ろう! |