

第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210



【日本の紅をつくる町の健康づくりポイント事業】

「しらたか健紅マイレージ」を実施します

今年度も

昨年度に引き続き、町民の皆さんの健康づくり活動をポイント化する「しらたか健紅マイレージ」を実施します。健康づくりに取り組むことでポイントになり、50ポイント貯まると特典が得られます。これは、一人ひとりの健康づくりを応援するために実施するものです。

●対象 町内にお住まいの19歳以上の方
(平成31年4月1日現在年齢)

●実施期間 平成30年4月～平成31年3月

健紅マイレージの流れ

1 ポイント記録票を手に入れポイントを貯める

- ①健康福祉センター、各地区コミュニティセンター、町の健康づくり事業参加、ホームページ等で記録票を手に入れる。
- ②健康づくりに取り組み、ポイントを貯める。
(健診を受けて20ポイント、健康教室参加で10ポイント、健康づくりの目標を決めて取り組んで30ポイント等)

2 ポイント達成・健康づくり応援カード取得

- ①50ポイント貯まったら健康福祉センターに届け出る。
(付属の封筒で郵送または直接ご持参ください。)
- ②県の「やまがた健康づくり応援カード」(発行から1年間有効)の交付が受けられ、町の抽選にも応募できる。

3 得点を得る

●健康づくり応援カードの提示でサービス等の特典
県内健康づくり協力店でカードを提示することで、さまざまなサービスが受けられる。

●抽選で健康グッズ等の特典
抽選で健康グッズ等の景品がもらえる。

昨年度応募のあった方のうち、44人の方に景品をお届けしました。

《昨年度の参加状況》

●男女別参加者割合

男性	18%
女性	82%

●年代別参加者割合

20代	1%
30代	7%
40代	8%
50代	10%
60代	51%
70代	21%
80代	1%
90代	1%

●地区別参加者割合

蚕桑	30%
鮎貝	30%
荒砥	7%
十王	7%
鷹山	7%
東根	19%

←蚕桑・鮎貝にお住いの60代女性の皆さんの取り組みが際立ちました。

参加者の声

- ・自分の体は自分で守ろうとする意識が強くなった。
- ・毎日運動することで心も体もいきいきできると感じた。
- ・目的があると意気込みも違って毎日取り組むことができた。
- ・実際に記録をつけることで自信につながった。
- ・数年前は大変だった羽黒山の石段も、1年以上体操を続けたおかげでスムーズに登ることができた。
- ・少しずつでもコツコツ運動に出かけることで仲間づくりもでき、体が軽く感じられるようになった。

[中央公民館展示案内]



陽光学園作品展

●1階ロビー

《美術コーナー①》

絵画「石佛とゆり」／橋本満弘さん(荒砥)

展示期間：8月1日より9月30日まで

《美術コーナー②》

陽光学園作品展

展示期間：7月に引き続き8月31日まで

●1階フロア

《書道コーナー》

山田香泉さん(荒砥)・紺野華穂さん(萩野)

展示期間：8月1日より9月30日まで

デマンドタクシー 運行・予約受付カレンダー

8月



日	月	火	水	木	金	土
			①	②	③	4
⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

●運行日 毎週月曜～金曜日

●予約受付日 日曜～金曜日(丸印の日)

※利用の際は、前日までご予約ください。ただし、当日午後1時以降の便を利用する場合は、当日午前9～11時まで予約すれば利用可能です。

●受付時間 午前9時～午後5時

※通常のタクシーとは異なり、乗り合いタクシーのため出発時間や到着時間に幅が生じます。時間に余裕もってご利用ください。

デマンドタクシー予約センター ☎ 85-0365

Library 図書館だより

◎開館時間：午前9時～午後7時
◎8月の休館日：6・13・19・27日

第376回 夜のおはなしの会

[日時] 8月3日(金) 午後7時～
[場所] 中央公民館

《「わたしに薦める一冊」
図書館協議会委員 大越 万緒

「闇に魅入られた科学者たち
人体実験は何を生んだのか。」
NHK出版

解剖、ロボットミミ、ドーピング...人体を使った実験、研究を行った科学者たちを取り上げたNHK番組「フランケンシュタインの誘惑」が本になりました。

私にとって、科学の発展の中にあつた黒い一面、これからの科学、生命について考えるきっかけ、知識を与えてくれた一冊です。なぜ科学者たちは、同じ人間に対して非道な実験の数々を行ったのか。興味のある方はぜひ実際に本を開いてみてください。

●今月の新購入図書

青少年読書感想文全国コンクール課題図書、YBC読書感想文「本の森たんけん」指定図書も準備しています。ご利用ください。

書名	著者名	出版社
道具箱はささやく	長岡 弘樹	祥伝社
嗜みあわない会話と、ある過去について	辻村 深月	講談社
真夜中の子供	南 伸坊	河出書房新社
絶望キャラメル	島田 雅彦	河出書房新社
ディス・イズ・ザ・デイ	津村記久子	朝日新聞出版

書名	著者名	出版社
偽姉妹	山崎ナオコ	中央公論新社
エンディングドレス	蛭田亜紗子	ポプラ社
旅先のオバケ	椎名 誠	集英社
ぜんりやくパパへ	講談社編	講談社
カラス先生のはじめてのいきもの観察	松原 始	太田出版