

令和4年度

※以下のような内容のシートを配布予定です。
また、歩くのが難しい方も体操などで参加できます。

しらたか健紅マイレージ 1か月間チャレンジシート

ポイントを記録しよう！

歩いて健康！



住所
氏名
生年月日
年齢

(見本)

↓カレンダーに毎日のポイントを記録しよう！

	P(ポイント)		P(ポイント)
10/1(土)		10/17(月)	
10/2(日)		10/18(火)	
10/3(月)		10/19(水)	
10/4(火)		10/20(木)	
10/5(水)		10/21(金)	
10/6(木)		10/22(土)	
10/7(金)		10/23(日)	
10/8(土)		10/24(月)	

ポイントのつけ方

- *自分で決めた目標歩数を達成する毎に下のマスの中の絵を1つ塗れます。
- *マスはどこから塗ってもOK！
- * $\frac{\text{歩いた歩数}}{\text{自分の目標歩数}} \times 30$ マス分

目標歩数を記入しよう！

毎日の取り組みや一日に歩いた歩数を
ポイントで記録していこう！

私の目標歩数

1日あたり

歩

10/14(金)		10/30(日)	
10/15(土)		10/31(月)	
10/16(日)		合計	

♡歩数を達成して下のマスの中の絵に色を塗っていこう！



例えば1日の目標歩数5000歩の場合、
合計25000歩達成すれば5マス分塗れるよ！

1か月で目標歩数を達成して
塗り絵を完成させよう！

令和4年度 10月1日(土)～10月31日(月) 元気ニコニコ健康月間 みんなでつくる健康な町 ～今こそ健康づくりの輪を広げよう～

メインテーマ「運動」による健康づくり

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、1か月間を通して様々なイベントを予定しています。健康の維持・増進に役立つ企画を準備しておりますので是非ご参加ください！

「しらたか健紅マイレージ」

～いつでもだれでもおうちで運動～

1か月間チャレンジ！！

小学生部門・中学生部門・高校生部門・大人部門
部門ごとに設定する体づくりチャレンジ。

歩数を記録表に記録し、1か月の合計をポイント化する。

1か月の合計ポイントを競って、もっと元気な自分と景品を目指そう！（詳細は31ページの記録表見本をご覧ください。）

目標歩数に関わらず、各部門歩数の多い順にランキングをつけます。



アールビーズスポーツ財団主催

オクトーバー・ラン & ウォーク

「オクトーバー・ラン & ウォーク」とは、10月の1か月間、特定のスマートフォンアプリで各自の走行距離や歩数を記録し、他の参加者と競い合う民間のイベントです。

参加自治体同士、住民の合計平均行動距離等をランキングで競う自治体対抗戦も開催されます。

自分で設定した目標距離にチャレンジするもよし、友人と競って楽しむもよし、みんなで参加してイベントを盛り上げましょう！（歩数も記録できるので記録表とあわせてマイレージに参加してください。）

ウォーキングの部 スポーツタウン WALKER		ランニングの部 TATTA	
iPhone 版	Android 版	iPhone 版	Android 版

※アプリのインストール及びイベントの参加は無料です。

※イベントに参加するには「Sports net ID」への会員登録が必要です。

パネル展示

保育園・こども園 4 園合同作品・福祉事業所の紹介と利用者の作品、禁煙マップ、歯の健康、薬と健康、服薬補助グッズの紹介、応急手当、住宅防災、献血の大切さなど

期間：10月1日(土)から24日(月)

会場：中央公民館

時間：午前8時30分～午後10時

ニコニコマーケット

野菜、手芸品、スイーツなどの販売

期日：10月4日(火) 18日(火) 27日(木)

会場：健康福祉センターロビー

時間：午前12時～午後1時頃

ご家庭のみそ汁 塩分チェック

具を除いたみそ汁（スープ）をいずれかの会場に持参ください。容器はなんでも構いません。

① 17日、31日(月) 午後2時30分～3時30分

会場：蚕桑地区コミュニティセンター

② 7日、21日(金) 午後2時30分～3時30分

会場：鮎貝地区コミュニティセンター

③ 7日・21日(金) 午後7時30分～8時30分

会場：東根地区コミュニティセンター

健診結果説明会 健診から始める健康づくり

ウィズコロナ・アフターコロナの健康づくり

① 10月5日(水) 萩野ふれあい館

② 10月26日(水) 鮎貝地区コミュニティセンター

時間：午前10時～11時頃

※健診の結果をご持参ください。

※参加する方は事前に健康推進係へ申込が必要です。

健康推進係 ☎86-0210

※その他各種催しは本号32・33ページ内でも紹介しています。

【主催】白鷹町 【後援】白鷹町国民健康保険

【協力】健康づくり推進員連絡協議会、白鷹町食育・地産地消推進協議会、白鷹陽光学園、白鷹町保育協議会、こぶしの家、POCCOしらたか、山形県立荒砥高等学校、消防署白鷹分署、山形県歯科衛生士会、長井西置賜地区薬剤師会、山形県赤十字血液センター、しらたかFACTORY

【問い合わせ先】健康福祉課 健康推進係 (☎86-0210)