

第3次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**「しらたか健**紅**マイレージ」

ご参加いただきありがとうございました！

参加者の状況

大人：17名

小学生：61名

中学生：5名

高校生：33名

今回の最高得点！（小・中・高校生は1,200ポイントが満点）

大人	34,880ポイント達成！	→ 上位の方には、どおりむ農園商品券を贈呈
小学生	1,200ポイント達成！	→ 上位の方には文房具・歯ブラシセット等を贈呈
中学生	1,050ポイント達成！	
高校生	920ポイント達成！	

参加者の声

／ 取組状況と感想を一部ご紹介！ ／

大人：運動教室、介護予防教室等積極的に利用した方、新たにウォーキングを始めた方もいました！

- ・自分の運動量を数値化してみて張り合いが出た。やりがいを感じるようになった。
- ・食事、運動を心がけ血糖値が下がった。
- ・毎日記入することで、体を動かすことが楽しくなった。



小学生：1日3食とること、毎食後の歯みがきや早寝早起きするなど生活リズムも気をつけていました！

- ・昨年よりポイント数が多かった。
- ・運動を毎日取り組むのが大変だった。
- ・家族、きょうだいと一緒に取り組んだ。
- ・生活リズムが整った。
- ・寝る前30分メディアを見ないということができなかった。



中学生：部活やクラブに参加することで活動量を増やしていました！

- ・取り組み内容やポイントがあらかじめ決まっているので達成しやすい。
- ・部活やクラブがない日は、家族で散歩などできると良いと思った。



高校生：自分の生活を見直す機会となったようです！

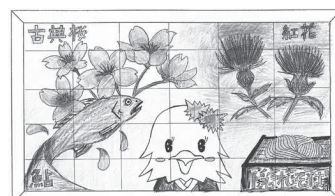
- ・次は有酸素運動を取り入れたい。
- ・1日3食とれなかった。
- ・寝る前にスマホをさわってしまうので、本を読んだりスマホから物理的に距離を置くようにしたい。



今からでも間に合う！あなたの健康づくり！今日からはじめてみませんか！

《健康づくりのポイント》

- ・1日3食バランスよく
- ・今より+10プラステン（10分多く動く）
- ・食べたらみがく、定期的な歯科健診
- ・メディアコントロールのコツは家庭のルールづくり、家族の協力



3月 の健康カレンダー

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

●「運動で自分磨きプログラム」 各回定員は30名。事前の申し込みが必要です。

内 容	期日と会場
姿勢すっきり！ピラティス	7日（金）10：30～11：30 / 蚕桑地区コミュニティセンター
金曜日の筋活レッスン	14日（金）14：30～15：30 / 鮎貝地区コミュニティセンター
月イチの体幹リセット	17日（月）19：30～20：30 / 東根地区コミュニティセンター

令和7年度 運動で自分磨きプログラム参加者募集！！

金曜日の筋活レッスン

講師：健康運動指導士 梅津 順子氏
 日時：金曜日 14：30～15：30
 内容：体幹を中心に貯筋運動（年18回）
 会場：鮎貝地区コミュニティセンター（予定）

月イチの体幹リセット

講師：㈱フクシ・エンタープライズ指導員 宮林裕子氏
 日時：月曜日 19：30～20：30
 内容：有酸素運動・柔軟性UPで疲れにくい体づくり
 会場：東根地区コミュニティセンター（予定）

姿勢すっきり！ピラティス

講師：ピラティスインストラクター 鎌田 甘奈氏
 日時：金曜日 10：00～11：00
 内容：ポーズと呼吸法でリラックス（年18回）
 会場：蚕桑地区コミュニティセンター（予定）

仲間がたくさんいるから
 楽しく・長く続けられる！



■対 象：どなたでも

■参加費：無料

■定 員：各30名。参加ご希望の方は、健康推進係へ申込書の提出が必要です。

※1人につき1コースの制限はなくなり、複数のコースに参加可能です。

※活動日時は、毎月広報しらたか、町ホームページに掲載しますのでご覧ください。

【申し込み・問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

令和7年度同日検診、人間ドックについて

町民の方が同日検診や人間ドックを受ける際、より多くの方に受けてもらえるよう町や国民健康保険で健診費用の一部助成を行っています。

1. 各地区コミセン、健康福祉センターでの同日検診を希望する方

→ 令和5年度、6年度健康診査や各種がん検診を受けた方は、申し込みはいりません。

各地区の健診日に合わせて案内をお送りします。

※ただし、国民健康保険以外の方が健康診査のみを受けた場合は、申し込みが必要です。

2. 白鷹町立病院の人間ドックを希望する方 → 申し込みが必要です。

令和7年度人間ドックの申し込み用紙を全戸配布しています。（町報1月号と同時）

ご希望の方は用紙に必要事項を記入の上、点線部分で切り取り、郵送するか健康福祉課に提出してください。