

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：13名 小学生：36名 中学生：4名 高校生：56名

## 今回の最高得点！

大人	11,840ポイント達成！	→	どりいむ農園商品券を贈呈
小学生	4,900ポイント達成！	}	→ 上位の方には文房具セットを贈呈
中学生	5,390ポイント達成！		
高校生	2,200ポイント達成！		

## 参加者の声

＼ 取組状況と感想を一部ご紹介！ /

## 【大人の感想】

- ・以前より自分の時間が持てるようになり、健康についての関心が高くなり、この企画にチャレンジしてみようと思った。
- ・トレーニングジムに行くことでお菓子を食べる時間が減った。



## 【小学生の感想】

- ・生活リズムを整えて生活することができた。これからもそのことを意識して生活していきたい。
- ・この体験をして、自分の生活習慣を見直しできた。そのおかげで早寝早起きもできてよかった。



## 【中学生の感想】

- ・普段意識しないことを意識できて貴重な体験だった。この体験を普段の生活に活かしていきたい。
- ・しらたか健紅マイレージでやったことをこれからの生活で継続していきたい。



## 【高校生の感想】

- ・今日は何ができたのか、できなかったのかを毎日振り返ることができ、自分としっかり向き合えるものだったので、いいなと思った。
- ・自分の生活が数字で表れていて分かりやすいなと思った。もう一度自分の生活を見直して、整えていきたい。



自分の生活を見直す機会となり、マイレージの参加を通して今後も継続したい、健康への関心が高まった」という方が多かったようです。

しらたか健紅マイレージのチャレンジ期間は終了しましたが、しらたか健紅ウェルネスポイントのアプリや健康福祉センターのトレーニングルームを活用するなど、継続して健康づくりに取り組みましょう！

### ●『運動で自分磨きプログラム』

内容	日時と会場
姿勢すっきり！ ピラティス	6日（金）10：00～11：00 蚕桑地区コミュニティセンター
金曜日の 筋活レッスン	13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	16日（月）19：30～20：30 東根地区コミュニティセンター

■参加費：無料

■定員：各回定員30名（要事前申し込み）



### 令和8年度 運動で自分磨きプログラム参加者募集！

令和8年度は2種類の運動教室を開催します。健康福祉センターのトレーニングルームなどとあわせて運動に取り組んでいただけるよう、偶数月・奇数月のコースで参加者を募集します。

運動が久しぶりの方、はじめて参加の方も大歓迎です。無理なく体を動かしましょう。

コース		教室	対 象：どなたでも 参加費：無料 定 員：各30名
①	筋活A (R8.4・6・8・10・12・R9.2月)	☆「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（各コース9回予定）	
②	筋活B (R8.5・7・9・11・R9.1・3月)	内容：体幹を中心に貯筋運動 会場：鮎貝地区コミュニティセンター（予定）	
③	体幹A (R8.4・6・8・10・12・R9.2月)	☆「月イチの体幹リセット」 講師：(株)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（各コース6回予定）	
④	体幹B (R8.5・7・9・11・R9.1・3月)	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）	

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。原則として、1人につき1コースのみ参加できます。活動日は、毎月広報しらたかと町ホームページに掲載しますのでご覧ください。

### ●令和8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、町立病院での同日検診を希望する方

→令和6年度、7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8年度人間ドックの申し込み用紙を全戸配布しています（広報しらたか1月号と同時）。

ご希望の方は用紙に必要な事項を記入の上、点線部分で切り取り、郵送か健康福祉課への提出をお願いします。