

みんなでチャレンジ!

健康づくり大作戦

60日間の取り組みで、健康になって
達成賞ももらっちゃおう!

参加者大募集

「健康づくり大作戦」は、皆様の主体的な健康づくりを応援し、町全体の健康気運を高め、健康寿命を延ばすことを目的としています。一人ひとりのチャレンジで「健康なまち里庄」をつくっていきましょう。ご家族、ご友人を誘い合い、奮ってご参加ください!



簡単!参加方法

コースについては裏面をご覧ください。

- 裏面の一覧表から、お好きなコースをお選びください。（複数可）
- 家族、友人、職場などでグループをつくります。もちろん、個人での参加も可能です。代表者が裏面の申込書に必要事項をご記入のうえ、健康福祉課にお申し込みください。
- 資料（体操のパフレットなど各コースの説明書や簡単な記録表）をお送りしますので、10月～12月の間で、60日間を定めてチャレンジしてください。
- 終了後、代表者は記録表を集め、健康福祉課へ提出してください。
- グループ全員がチャレンジを達成した場合、達成賞を進呈します。

お問い合わせ・お申し込み先 里庄町健康福祉課

TEL:64-7211 FAX:64-7236

キリトリ線

郵便はがき

7 1 9 0 3 9 0

料金受取人払郵便

笠岡局 承 認

2156

差出有効期間 平成29年10月31日まで

切手不要

(受取人)
里庄町大字里見1107-2
里庄町役場 健康福祉課

「健康づくり大作戦」係 行

キリトリ線

ご意見、ご要望などありましたらお書きください。

運動習慣・体力づくりメニュー

- 1** のびの～びウォ～キングコース 自分のペースで30分以上歩く
- 2** ウォーキングマップコース 期間中に里庄町健康ウォーキングマップのコースを8コース以上歩く
- 3** 筋力アップコース 年代に合った貯筋体操や、好きな筋肉トレーニングをおこなう
- 4** 体しなやかストレッチコース ストレッチ体操をする
- 5** プラス・テン(+10)コース 今よりも10分多く体を動かす（自転車通勤、階段を使う、駐車場は遠くにとめる、家事の合間ながら体操など）
- 6** ラジオ体操(テレビ体操)コース 本気でラジオ体操をする

食習慣メニュー

- 7** 元気の源朝ごはんコース 毎日、朝ごはんを食べて、パワー充電
- 8** 間食ほどほど・夜食バイバイコース 菓子や甘い飲み物を控える
寝る2時間前からは間食をしない
- 9** 高血圧予防コース 毎日血圧測定をする。減塩に取り組む。
(*適正 130未満/85未満)
- 10** コツコツ骨粗鬆症予防コース カルシウムの多い食品を意識して食べる
- 11** 減る脂ーコース 油脂、悪玉コレステロールを上げる食品の摂取を控える
- 12** もぐもぐ牛さんコース 1日1食は一口30回噛んで食べる
(肥満予防、認知症予防、口の健康などに効果あり)

みんなでチャレンジ!

健康づくり大作戦

チャレンジしたいコースをお選びください。(複数選択可)

※普段、できていないコースを目標にしてください。



達成基準：60日間のうち、50日以上実行した場合を達成とします。
(2は期間中に8コース以上を巡った場合)

キリトリ線

健康づくり大作戦 参加申込書

グループ名 _____

代表者氏名 _____

代表者住所 **里庄町**

代表者電話番号 _____

◎メンバーの登録をしよう◎

参加者氏名	コース番号(複数可)
フリガナ 代表者	()()()
フリガナ	()()()
フリガナ	()()()
フリガナ	()()()
フリガナ	()()()

歯(口)の健康メニュー

- 13** 歯っぴースマイルコース(子ども向け) 正しい歯みがきで1日1回は必ず丁寧に磨く
磨いた後は鏡の前のスマイルで、表情を豊かに!
- 14** 歯周病予防コース 歯科医で歯科検診を受ける。
歯みがきは歯と歯肉の境目に毛先を当てて1本ずつ丁寧に磨き、フロスや歯間ブラシを使用する。
- 15** 健口長寿コース お口の体操(健口体操)をする
(飲み込む力、話す力を鍛え、誤嚥による肺炎を予防)

アルコール・禁煙メニュー

- 16** 肝臓をいたわるコース 肝臓も週休2日にする
アルコールは適正量を超えない
- 17** 禁煙するぞ!コース 期間中に禁煙を成功させる

その他のメニュー

- 18** 計るだけコース 体重・腹囲を測定し、記録する
- 19** 脳いきいきコース 認知症を予防して、元気に長生き!
(毎日の出来事を思い出して書く、新聞や本の音読など)
- 20** 健診(検診)でカラダ点検コース 特定健診(町の健診、医療機関、人間ドック、職場健診など)を受診し、かつ、がん検診等(胃がん、大腸がん、前立腺がん、子宮がん、乳がん、骨粗鬆症検診、歯科検診等)を3つ以上受診