



「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、
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「健康なまち星庄」をつくっていきましょう。

コース



のびのびウォーキングコース：現状より歩数を増やす努力をする
お口の健康コース：「あいうべ体操」を1日30回実施する

簡単！参加方法

- 1 コースを選択し、健康福祉課へ申し込みます。
- 2 30日間、健康づくりに取り組み、記録表(裏面)に記録します。
※記録表は健康福祉課にあります。郵送をご希望の方は、申込時に必要部数を伝えてください。
HPからダウンロードもできます。
- 3 3月22日(月)までに記録表を健康福祉課へ提出してください。(持参、FAX、郵送等)
- 4 結果提出者には**参加賞をプレゼント!**
ウォーキングコースは合計歩数によって、上位賞、飛び賞のチャンスあり!

対象 里庄町在住 ※ウォーキングコースは自分で歩数計を用意できる方

取組期間 2月1日～3月20日までの間で30日間(開始日は自分で設定)

お問い合わせ先

里庄町健康福祉課

TEL:64-7211

みんなでチャレンジ健康づくり大作戦 記録表

住所	里庄町	電話番号	
氏名		年齢	歳

参加コースに

(ウォーキングコース お口の健康コース)

(記入例) 2/10(水) 7,862歩	(記入例) 2/11(木) 30回	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	30日合計歩数		
				歩		

お問い合わせ
提出先

〒719-0398 里庄町里見1107-2 里庄町健康福祉課
TEL:0865-64-7211 FAX:0865-64-7236
メール:kenkou@town.satosho.lg.jp

参考

やってみよう! 「あいうべ体操」

口の周りや舌の筋肉を鍛え、口呼吸から鼻呼吸への改善、アレルギー性疾患の症状改善やインフルエンザの予防、しわやたるみの改善、脳の活性化などに効果的。

人間本来の鼻呼吸で
免疫力アップ

あいうべ体操

口呼吸は病気のはじまり

あ



口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

●できるだけ大きさに、声は少しくらいOK!

い



●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

う



●1日30セット(3分間)を目標にスタート!

べ



●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

一日30セットを目安に毎日続けましょう