

健康づくり大作戦

みんなで
チャレンジ!



「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「健康なまち里庄」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1000歩以上増やす努力をする
お口の健康コース：「パタカラ体操」を食事前に5回ずつ実施する

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15日(水)**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 1月1日～3月10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) 2/1(水) 7,862歩	(記入例) 2/2(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



パタカラ体操

をお食事前にやってみよう!



パタカラ体操とは、「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発音することで、口や舌の筋肉を使い食べたり飲み込んだりする口の機能を鍛える体操です。
食べこぼしが減る、食べ物を押しつぶしたり丸めたりしやすくなる、食べ物が気道に入るのを防ぐといった効果が期待できます。

しっかり
口を閉じて**パツ**と
破裂させるように!



発音はできるだけ
大きくはっきりと!



タ

舌を上あごにしっかり
つけて**タツ**と
強く歯切れよく!

舌をのどの奥に
引くように
カツと力を入れて!



ラ

舌の先を丸めて
上の前歯につけ
ラツと強く!

パパパ、タタタ、カカカ、ラララ、パタカラ、パタカラを5回繰り返しましょう。

※チャレンジ週間がおわっても、続けていきましょう。