

「アクティブ+10(プラステン)」の チャレンジ期間がスタート

3つの目標をクリアして 豪華景品をゲットしよう

「+10」とは「プラス10分」を指します。厚生労働省が推進する取り組みで、普段よりも1日10分多く身体を動かすことにより、健康寿命が延ばせるといわれています。

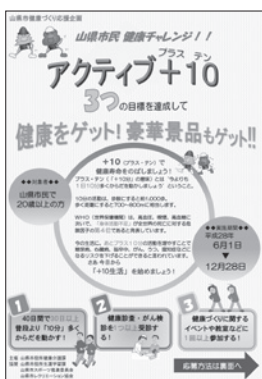
今よりもプラス10分の活動を増やすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げる事ができ、継続することで減量効果も期待できます。

市は、この「+10」の取り組みを推進する企画を実施しています。

「アクティブ+10」のチャレンジ実施期間中に、健康づくりに関する次の3つの目標をクリアすると、抽選で豪華景品が当たります。

【目標】

- ① 40日間で30日以上普段より「10分」多く身体を動かす
- ② 健康診査・がん検診を1つ以上受診する



アクティブ+10 チャレンジ
広報やまがた6月号折込み

みんなからの
応募を
まっちゃんよ!



ナッチョルクン

③ 健康づくりに関するイベントや教室などに1回以上参加する
応募方法などの詳細については、広報6月号(先月号)に折り込みされたチラシまたは市HPをご覧ください。
多くの皆さんの応募をお待ちしています。

関健康介護課

TEL 22-6839

山県市健康づくり応援企画

山県市民 健康チャレンジ!! アクティブ+10^{プラス テン} 3つの目標を達成して健康をゲット! 豪華景品もゲット!!

◆◆ 対象者 ◆◆
市民で
20歳以上
の人

+10(プラス・テン)で
健康寿命を延ばしましょう!

プラス・テン(「+10分」の意味)とは“今よりも1日10分多く身体を動かしましょう!”ということ。

10分の活動は、歩数にすると約1,000歩。
歩く距離にすると700~800mに相当します。

WHO(世界保健機関)は、高血圧、喫煙、高血糖に次いで、「**身体活動不足**」が全世界の死亡に対する危険因子の**第4位**であると発表しています。

今の生活に、**あとプラス10分**の活動を増やすことで糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げる事ができるといわれています。

さあ 今日から
「+10生活」を始めましょう!



◆◆ 実施期間 ◆◆
6月1日(水)
▼
12月28日(水)



森君 もり君
健康山県21

棚橋委員長 今期の抱負を語る

4月からスポーツ推進委員に新たなメンバーを迎え、今期(平成28、29年度)がスタートしました。今期についても、他のスポーツ推進委員と協力しながら、スポーツの推進に努めていきたいと思えます。

さて、市では、合併10周年を記念して開催された特別巡回ラジオ体操会以降、毎年7月から8月にかけて各地区でラジオ体操会を開催し、夏の恒例行事となっています。その他に、年2回のウォーキングイベントも行っており、子どもから高齢者まで多くの皆さんに参加していただいております。スポーツを通して市民の健康に対する思いも十分感じるところです。

また、今年はリオデジャネイロでオリンピック・パラリンピックが行われ、さらに4年後には東京で開催されることが決定し、ますますスポーツに関する話題が多くなっております。

今後今まで以上に、皆さんの健康づくりのお手伝いができるよう活動していきたいと思えます。

やまがた春のウォーキング

晴天に恵まれた4月9日、四国山香りの森公園をスタートに「やまがた春のウォーキングイベント」を行いました。

今年は、最多人数の240人の参加がありました。

参加者は、「鳥羽川サイクリングロードコース」(7km)と「四国山香りの森公園遊歩道コース」(2km)に分かれて、汗ばみながら元気よく歩きました。

参加者の中には親子連れも多く、草花の芽吹いた春を感じながら和やかにウォーキングを楽しみ、ゴールでは先着300人に「ブルーベリーの苗木」をプレゼントしました。終了後、参加者の皆さんからは、「他の場所も歩いてみたい」など次回につながるありがたい意見も多く寄せられ成功に終えることができました。



今回は、9月に開催を予定していますので多くの参加をお待ちしています。

スポーツ推進委員の紹介

市内各校区から選出された27人のスポーツ推進委員の委嘱式が、4月6日に市役所大会議室で行われました。平成28、29年度の2年間、市民の皆さんが、スポーツを楽しみながら健康づくりに励んでいただけるよう活動していきます。

○委員長 棚橋 沖夫

○副委員長 鷺見 明俊

○事業部

・高木 勝志 ・小林 洋嗣

・堀 好昭 ・早矢仕綾子

・大西 真紀 ・林 喜久男

・九野 隆浩 ・玉井 勲

・木村 純弘

○研究部

・小谷 正美 ・新田 孝三

・吉田 隆之 ・棚橋 知子

・竹村 秀俊 ・大村東美雄

・山田 竜史 ・小森 洋子

○広報部

・宇野 浩史 ・土田 耕二

・川添 則男 ・中島 朋子

・藤田 元晴 ・長屋 竹光

・松田 繁雄 ・杉山佳世子

今後の主な行事予定

● 7月3日(日)～8月7日(日) 市ラジオ体操・みんなの体操会

● 9月11日(日) やまがた健康ウォーキングイベント

● 9月23日(金) 山県市レクリエーション大会

● 10月23日(日) 山県市民スポーツ大会

● 10月29日(土) 地区スポーツ推進委員研修会

● 11月3日(木・祝) やまがた秋のウォーキングイベント

● 12月3日(土) 岐阜県スポーツ推進委員研究大会

● 2月3日(金)～4日(土) 東海四県スポーツ推進委員研究大会

● 3月18日(土) やまがたジョギング大会

(市体協主催)

スポーツ推進委員だより

関生涯学習課Tel.22-6845