

アクティブ+10

実施期間を延長、対象者を拡大!!

普段よりも1日10分多く体を動かし、運動習慣を身に付けるための取り組み「アクティブ+10(プラステン)」。運動不足を解消して、健康寿命を延ばしましょう。

チャレンジ期間は6月から12月までの半年でしたが、1カ月延長し1月31日まで実施します。

また、市外の人も市内在勤者であれば、チャレンジできるようになりました。

3つの目標に挑戦して、健康な体を手に入れましょう!

1

1カ月間のうち
15日間以上普段より
「10分」多く体を動かす!

2

健康診査・がん検診を
1つ以上受診する!

3

次の項目の中から1つ取り組む

- ・毎日血圧測定
- ・定期的に体重測定
- ・家族や友達と楽しく会話
- ・1日3回食べる、または
バランスの良い食事
- ・毎日歯を磨く
- ・健康づくりのイベントに参加

◆◆ 対象者 ◆◆
市民または
市内在勤で
20歳以上の人

◆◆ 実施期間 ◆◆
平成30年
1月31日(水)
まで

実施期間中、健康づくりに関する3つの目標を達成した応募者全員に、市特産品などに交換できる「やまがた元気もり森利用券」をプレゼントします。

「やまがた元気もり森利用券」は、次の中から好きなものを1つ選んで利用できます。

賞品名	施設名	住所
トレーニング券(3回分)	総合体育館	高木1675
抹茶進呈券	古田紹欽記念館	洞田127-131
元気やさいのドレッシング 200ml1本	てんこもり農産物直売所	小倉755-2
元気玉しょうゆ 200ml1本		
飲み物(400円相当)		
そばまんじゅう 1パック(5個入)	ふれあいバザール	船越416-13
飲み物(コーヒーなど)		
キャラクターキャンドル作り(体験)	香り会館	大桑726-1
シューズキーパーセット(物販)		
元気玉バーガーセット	ハーブブレンド	大桑726-1

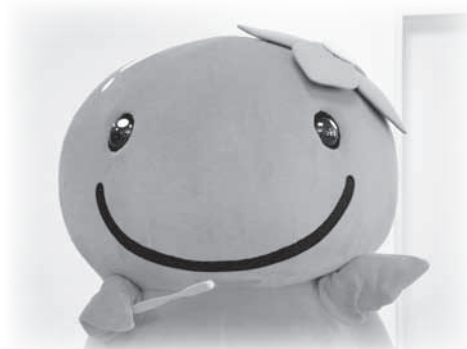
その他、Wチャンスとして抽選で豪華景品をプレゼントします。

チャレンジした皆さんの声

- 運動する習慣が付いた。
- 健康に対する意識が変わった。
- 去年までは、景品が抽選だったから「どうせ当たらない」とチャレンジしなかった。今年は全員にももらえるので、うれしくて、取り組んでみた。
- この機会に思い切ってジムの無料券をもらって運動をしようと思った。
- なかなか自分の地元の特産品を買い手がいないから、食べてみようと思った。
- 一緒に取り組んだ友達とこれでお茶しようかな。
- 自分へのご褒美に、好きな物が選べるのはうれしい。

などなど…

運動を行うことで、生活習慣病やがん、認知症などの発症リスクを下げるができます。
あなたの健康を守るのはあなた自身です。
まずは「一日10分」から運動に取り組んでみませんか。
多くの皆さんのチャレンジをお待ちしています。



応募方法

応募用紙に必要事項を記入して、次の方法で応募してください。

①郵送する場合

〒501-2192 山県市高木1000番地1 山県市健康介護課 健康係まで

②直接提出する場合

保健福祉ふれあいセンター(健康介護課 健康係)
伊自良支所、美山支所、西武芸出張所

【応募用紙設置場所】

保健福祉ふれあいセンター、各支所、各地区公民館

【応募締切】 平成30年1月31日(水) 到着分まで