

運動と健診受診率アップで健康寿命の延伸！

アクティブ+10で健康づくり



「いつまでも、自分らしい人生を過ごしたい」誰もが願うことですよね。そのためには、健康なからだがあつてこそ！
運動習慣と健診受診率アップで健康寿命を延ばす企画「アクティブ+10」が今年も始まります。

岡健康介護課 TEL 22-6838

アクティブ+10は、普段よりも1日10分多くからだを動かし、運動習慣を身に付けるための事業です。
次の二つの目標にチャレンジした人にはプレゼントも用意しています。

目標1 運動習慣をつけよう

「運動といっても、仕事や家事に追われて実行できない」という人も多いのではないだろうか。どんな場面でもからだを動かせるか、1日の生活を振り返ってみましょう。できることから、まずは10分始めて、運動時間を増やしていきましょう。

例えば――

ながら運動のススメ

- ・椅子に腰掛ける時に空気がす運動
- ・膝伸ばし水平上げ運動
- ・つり革つま先立ち運動
- ・大また早歩き
- ・お風呂で自転車こぎ など

まずは、自分で目標宣言

だれかに宣言することで、実行に移しやすくなります。「どんな自分にな

りたいか。これぐらいなら、できるかな」という目標を自分で決めます。
あなたの頑張りを記録しましょう
期間や頻度はあなた自身が決め、1カ月のうち15日分を応募用紙に記録します。

目標2 健診を受けよう

市の健診に限らず、職場の健診などで年に1度は、自分のからだをチェックしましょう。

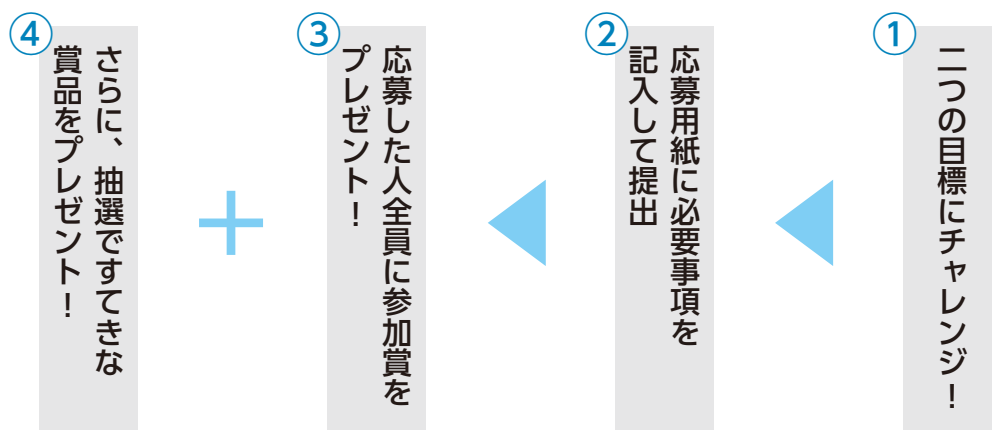
合言葉は「今年の健診、受けた？」
家族、ご近所、職場の仲間、誘い合つて受診しましょう。

今月号の健診の案内をご覧ください。

今年の目玉は、これ！

「がんばったで賞」「成果がでたで賞」「グループで取組んだで賞」など、おもしろい賞を用意しています。1人では長続きしない人は、仲間と一緒に挑戦するのもひとつです。

アクティブ+10参加の流れ



運動習慣づくりと、健診を受診した内容を応募用紙に記入して提出すると、応募者全員に参加賞をプレゼント。さらに抽選ですてきな賞品が当たります。

▼応募方法
応募用紙は、健康介護課、各支所、集団健診会場で受け取るか、市HPからダウンロードして、応募してください。

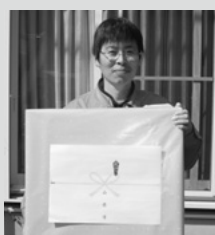
▼対象
18歳以上の市民および市内在勤者

▼期限
平成31年1月31日まで

▼応募先
直接提出 健康介護課、各支所
郵送 〒501-2192
山県市高木1000番地1
山県市健康介護課 宛

平成29年度アクティブ+10にチャレンジして当たりました

1日10分多くからだを動かして健康寿命を延ばそうというアクティブ+10で3つの目標にチャレンジした135人の中から、健康づくりに役立つ景品の抽選会を行いました。見事当選された皆さんの声をお届けします。



小森和彦さん

当たると思わなかったので大変うれしい。2年前と比べると6キロ太ってしまったのでアクティブ+10を機会に運動して体重を戻せないかと思った。体重を5キロ減量することができ、今も維持している。目標とごほうびがあったので頑張れた。



小澤義夫さん

仕事をリタイアしてからウオーキングを始めた。歩けなくなったら困るので、これからも続けたい。



木村純弘さん、土田貴也さん、南富貴子さん

人生の運を使いつくしたかなと思うくらいびっくりした。これからも健康第一で、頑張りたい。(木村さん)
まさか当たると思わなかった。これをきっかけに運動を続けたい。(土田さん)
普段はストレッチする程度だったが意識して運動するきっかけになり、参加できてよかった。(南さん)



中山とみゑさん

2年前に左股関節を骨折し医者から歩かなくてはいけないと言われ、毎日約1時間、歩いている。

自分の健康のためなので、ウオーキングを続けたい。