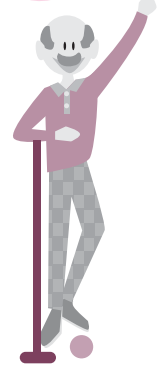


幌延町健康増進計画 「幌延元気の輪」21の推進状況について④



支えよう！広めよう

計画推進3年目に入りまして。皆さんの健康感はいくらかでも上昇しているでしょうか？今年度の事業等についてお知らせします。

◎元氣21！ほろのべウォーキングラリー

本事業もすでに登録期間が終了しています。今年度は89名の方が登録し、(昨年度比24%増)百万歩達成をめざしています。今年度から登録料も無料としました。ラリー期間は10月31日までです。無理せず、歩く事を楽しんでください。

◎わいわい栄養教室

今年度から問寒別地区でも開催します。テーマは『糖分を摂りすぎないようにしよう！』です。
 1回目＝6月19日(水)
 2回目＝9月4日(水)
 3回目＝11月27日(水)
 4回目＝3月4日(火)
 1～3回目は保健センターで、4回目は問寒別生涯学習センターで行います。詳しくは告知端末機でお知らせしますので是非ご参加ください。

◎運動習慣定着化事業

今年度は『健美操』を行いました。すでに今年度開催予定分4回は全て終了し、延61名の方が参加されました。「体調が良くなった」「肩こりや膝痛・腰痛が改善した」「心も身体もリフレッシュできた」などの感想が聞かれました。

◎ノーカーウィーク

昨年度ノーカーデーとして実施したものを複数日にしては？との提案を受け、今年度は9月の第3週目の9月15日(日)～9月21日(土)の1週間を設定し、実施します。いつもより少し身体を動かすことを意識できる1週間にしていただきたいと思っております。

◎歯の健康づくり推進

健康増進計画の5つの重点目標の1つである歯の健康づくり対策として、今年度は告知端末機を使って『ワンポイントアドバイス』を行う予定です。是非ご利用ください。

◎健康増進計画実行委員

住民の皆さんのご理解とご参加をよろしくお願い致します。

平成25年度健康増進計画実行委員の皆さんです

部 会	推薦団体名	実行委員名
食生活応援部会	幌延町料飲店組台	高橋 秀明 氏
		和田 節子 氏
	問寒別地区食生活改善推進協議会	糠 由季 氏
		板垣 元子 氏
運動応援部会	幌延町スポーツ推進委員	角山 隆 氏
	スポーツ指導員	佐藤 寿史 氏
		戸澤 卓真 氏
		若松 和弘 氏
	幌延町体育協会	村元 英一 氏
加地 郁絵 氏		

(敬省略)

戸澤卓真氏に「戸澤委員はさっそくウォーキングラリーにも参加しています。尚、一般公募の4名(運動応援部会2名・食生活応援部会2名)には未だ応募者が無く空席のままです。引き続き公募を続けますので、健康的な幌延町づくりに提言していただければ、是非応募してください。

ほろのべウォーキングラリーの完走者第1号を紹介いたします！
 字幌延 笠松 功さん
 なんと開始からわずか19日目という短期間で達成です。
 おめでとうございます。