

「ほろのべ元気の輪21」の



推進状況について

保健センターでは、幌延町健康増進計画

に基づき、各種事業を推進しています。

平成28年度の実施状況をお知らせします。

◎いきいきブルピーポイント事業

『いきいきブルピーポイント事業』は、各種対象事業に参加していただいた方にブルピーポイントを付与し、集めたポイント数に応じて指定ごみ袋に交換することで、町民の皆さまとご家族の健康づくりに対する意欲を高め、健康なまちづくりを目指す事業で、今年度から開始し、640名以上の方に参加いただいています。

平成29年度は、さらに対象事業を拡大する予定です。皆さまのご参加をお待ちしています。ポイントの交換は、保健センター、役場住民生活課、問寒別生涯学習センターが窓口です。

◎元気！21ほろのべウォーキングラリー

今年度は119名の方に登録いただき、4月15日から10月31日までの200日間の歩数を記録し、60万歩以上達成の方にブルピーポイントを付与しました。

達成報告した方は58名で、毎日万歩計をつけること、毎日の歩数を記録することが面倒になり途中でリタイヤした方も多かったです。『歩く』ことを意識できるようになった」「これを機に、買い物やコンビニにも歩いて行くような人が多くなればよいと思う」といったご意見もあり、今は1日1万歩以上歩くと褒めてくれる万歩計やスマホアプリもあるとのこと、楽しく続けられる方が増えてほしいと思います。

◎ますます健康教室

豊富町の中島まなみさんを講師に3回、幌延町の佐藤勝子さんを講師に7回お招きしたのに加え、保健師と一緒に復習を3回

予定し、1月までに45名、延べ122名の方にご参加いただきました。6歳から88歳までの方が自分のペースに合わせて運動しています。

参加している方からは「自分一人ではなかなか続けられないが、みんなやると楽しい」「カラダがスッキリする」との感想をいただいています。

最終回は3月14日（火）13時30分から行い、保健センターで、保健師と一緒に簡単なストレッチと大人のラジオ体操、ふまねつと等で冬の寒さで固まった身体をほぐします。ぜひご参加ください。

平成29年度の各種検（健）診、いきいきブルピーポイント事業、ウォーキングラリー、ますます健康教室、その他健康教室等については、広報誌4月号及び告知端末機等でお知らせしていきます。お見逃しなくご参加ください。

