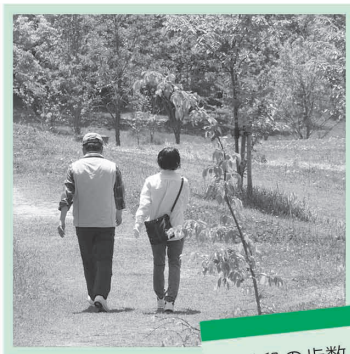


やることは
たった3つ!



①活動量計を
毎日身に付けて!



②普段の歩数よ
り1000歩(約
10分)多く歩
き!



③月1回「読み取
り器」に活動
量計をかざす
だけ!

参加者への
5大特典

- 特典 1** 活動量計を活用し、応援レターなどにより、頑張りを「見える化」します。
- 特典 2** 体力測定から、ウォーキングの効果を判定します(希望制)。
- 特典 3** 各種運動・栄養教室などを実施し、健康づくりをサポートします(希望制)。
- 特典 4** スマイルポイントが貯まります。
- 特典 5** 実施期間終了後、プラス1000歩達成者に記念品を贈呈します。

■事業説明会・体力測定会日程

コース	月日	場所	受付時間(各回とも実施時間は1時間程度)						①	②	③	④	⑤	⑥
			①	②	③	④	⑤	⑥						
Aコース 事業説明会のみ	7月10日(月)	役場6階 会議室	×	×	×	○	○	○	① 9:30~9:45 ② 11:00~11:15 ③ 13:30~13:45 ④ 15:30~15:45 ⑤ 17:15~17:30 ⑥ 18:45~19:00					
	7月11日(火)		○	○	×	×	○	○						
	7月18日(火)	保健福祉 総合センター	×	×	○	○	○	×						
	7月19日(水)		○	○	○	○	○	×						
コース	月日	場所	受付時間(各回とも実施時間は1時間30分程度)						⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	
Bコース 事業説明会+ 体力測定会	7月12日(水)	役場6階 会議室	○	○	○	○	○	⑦ 9:45~10:00 ⑧ 13:00~13:15 ⑨ 15:00~15:15 ⑩ 17:00~17:15 ⑪ 18:15~18:30						
	7月14日(金)		○	○	○	○	×							
	7月20日(木)	保健福祉 総合センター	○	○	○	○	○							
	7月21日(金)		○	○	○	○	○							



よりいプラス1000歩運動



町では平成27年度から3年間、普段の歩数より1000歩多く歩くことで、健康な体をつくることを目標とした「よりいプラス1000歩運動」を実施しています。これは、県が推奨する「健康長寿埼玉モデル」の一環で、町内在住・在勤の仲間と一緒に健康づくりに取り組んでいただく事業です。昨年度は約700人の方にご参加いただきましたが、3年目となる今年度は300人の新規参加者を募集し、総勢1,000人での取り組みを目指しています。

新規参加者の方には、通信機能付き活動量計を貸与します。この活動量計を、健康福祉課と保健福祉総合センターに設置してある「読み取り器」にかざすことで自動でデータが保存されるため、ご自身での面倒な記録は不要です。さらに、今年度からは、自分が歩いたデータの「見える化」として、歩数や距離などの情報をパソコンやスマートフォンで見ることができるようになりました。

毎日のプラス1000歩(約10分間)を活用して、みんなで健康貯金をしましょう! ご参加をお待ちしています。

新規参加者 300人 募集!

■日程等

日程	内容	備考
7月10日(月)~21日(金)	○事業説明会(継続・新規参加者ともに必須) ○体力測定会(希望者のみ) ※日程の詳細は本誌5頁をご覧ください。	スマイルポイント対象事業 (10ポイント)
8月1日(火)~7日(月)	○普段の歩数を測定(継続・新規参加者ともに必須) ここで測定した歩数が基準となります。	各自で実施(※1)
8月8日(火)~平成30年3月	○プラス1000歩運動実施期間 いつもの歩数より1000歩多く歩きます。 ○各種運動の教室を開催(希望者のみ) 詳細は、本誌等でお知らせします。	スマイルポイント対象事業
平成30年1月ごろ	○体力測定会(7月に測定された方のみ)	(各10ポイント)

※1 期間中は、毎月10日ごろまでに、健康福祉課と保健福祉総合センターに設置してある「読み取り器」に活動量計をかざしてください。

■対象

町内に在住・在勤の20歳以上の方

■費用

無料
※活動量計を紛失・破損した場合は実費負担となります。

■申し込み

6月30日(金)までに、保健福祉総合センターへ電話でお申し込みください。

■その他

継続参加の方も、事業説明会への参加と普段の歩数測定は必須となります。本誌5頁をご覧ください。なお、活動量計は、現在ご使用中の物を引き続き使用してください。

■問い合わせ

保健福祉総合センター(☎581・8500)