



やっただくことは、たった3つ！



一人でも多くの方がウォーキングを通じて健康になっていただけるよう、町をあげて応援します！「今まで通り、歩数記録表に記録もしたい…」という方には「歩数記録表」を発行します。

参加特典

- 特典1** ◆歩数計(活動量計)を活用し、あなたの頑張りを、見える化(データ化)！メール配信サービスにご登録いただくと、歩いた歩数をお知らせします。「パソコンもしないし、機械類は苦手…」という方にも、支援レターを郵送します。
- 特典2** ◆体力測定会への参加(希望制)握力・長座体前屈・下肢筋力測定・血液検査結果など客観的データから、ウォーキングの効果を判定します。
- 特典3** ◆期間中実施する、ラジオ体操などの運動や栄養教室に参加(希望制)歩くだけではない、さまざまな運動メニューを提供し、あなたの健康づくりをサポート！
- 特典4** ◆スマイルポイントが貯まります！(体力測定会をはじめとした各事業は、スマイルポイント対象事業です)

【事業説明会・体力測定会日程表】

		月 日	会 場	受 付 時 間						
				①	②	③	④	⑤	⑥	
A コース	事業説明会のみ	7月11日(月)	役場6階	×	×	○	○	○	○	① 9:30～9:45
		7月12日(火)	会議室	○	○	×	×	×	×	② 11:00～11:15
		7月19日(火)	保健福祉総合	○	○	○	○	○	○	③ 13:30～13:45
		7月20日(水)	センター	○	○	○	○	○	○	④ 15:30～15:45
										⑤ 17:15～17:30
B コース	事業説明会+体力測定会	7月20日(水)	センター	○	○	○	○	○	○	⑥ 18:45～19:00
		7月13日(水)	役場6階	○	○	○	○	○	○	⑦ 9:45～10:00
		7月15日(金)	会議室	○	○	○	○	○	○	⑧ 13:00～13:15
		7月22日(金)	保健福祉総合 センター	○	○	○	○	○	○	⑨ 15:00～15:15
		7月26日(火)		○	○	○	○	○	○	⑩ 17:00～17:15
		7月27日(水)		○	○	○	○	○	○	⑪ 18:15～18:30

◆今年度から体力測定会は希望制となりました。開始前後で体力測定会を行います。希望の場合はBコースから選択してください。

よりのプラス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「よりのプラス1000歩運動」を実施しています。

今年度から、通常の歩数計ではカウントされなかった、掃除や洗濯、料理、オフィスワークなど「ちょっとした動きによる消費カロリーが計測できる機能の付いた歩数計(活動量計)」を新たに導入します。

「毎日の記録がたいへん…」という方にも朗報です！

プラス1000歩運動参加者全員に、歩数計(活動量計)を貸与します。実施期間中は月に1回、役場・保健センターに設置された「読み取り器」に歩数計をかざすだけで、あなたの歩行記録が登録できるようになります。



期間／7月～平成29年3月

対象／20歳以上の寄居町在住・在勤の方

募集人数／750人

費用／無料

内容／歩数計を装着し、普段より少し多く歩いていただきます。目安は普段の歩数より、プラス1000歩(約10分)です！歩数計(活動量計)は貸与します。

◆正しいウォーキングの仕方や、バランスの良い食事について学び、実践してもらうことで健康な体をつくります(希望制)。

◆事業開始時と終了時に体力測定会、身体測定を行います(希望制)。

特定健康診査を受診していただき、血液検査データから、体の変化もチェックします。

申し込み／7月29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。受付時間は平日の午前8時30分～午後5時15分です。

問い合わせ／保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。

日 程	内 容	備 考
7月1日(金)～29日(金)	参加者募集期間	電話申し込み
7月11日(月)～29日(金)	事業説明会・歩数計配布(参加者全員) 体力測定・身体測定 (希望制)	よりのスマイルポイント 対象事業 (10ポイント)
8月1日(月)～7日(日)	【普段の生活】 歩数測定 歩数計を装着し、普段の歩数を測定(ここで測定した歩数が基準となります)	各自で実施 (月に1回、役場・保健センター設置の「読み取り器」に歩数計をかざしてください)
8月8日(月)～平成29年3月	【プラス1000歩運動】 歩数測定 いつもの歩数より1000歩多く歩きましょう！ 各種運動の教室を開催 (希望制) 実施会場、内容については後日お知らせします	よりのスマイルポイント 対象事業 (各10ポイント)
平成29年1月ごろ	体力測定・身体測定 (7月に測定された方のみ)	



プラス1000歩を時間に換算するとおおよそ10分！

1日に与えられた時間は、皆同じです。限られた時間の中で10分間を有効活用！実施期間終了後、プラス1000歩達成者には、記念品を贈呈します。