



今年「健康増進」を大きく前へ

金山町では、糖尿病・高血圧の方が多く、脳梗塞を患われる方が県全体と比較しても2割増しとなっています。これらを改善するために、重点事業として「町民の健康づくり」に取り組んでいきます。3本の柱として、①減塩対策、②町の健診体制の強化、③ウォーキングイベントを実施しています。健康に気を配る生活が根付き、いつまでも元気に暮らせる町を目指します。



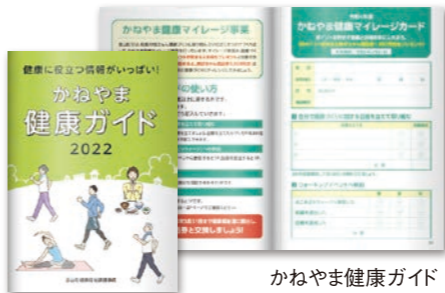
かねやま健康ガイドをお持ちですか?

「健康でいたい」という気持ちは、誰もが持っているのではないのでしょうか。でも、健康づくりのために毎日何か行動するのは大変だと感じる人も多いと思います。今年度、皆さんの健康づくりのきっかけにしたいと考えて、「かねやま健康ガイド」を作成しました。普段の生活を振り返ったり、家でできる体操や健康を支える食事、見落としがちなお口の健康についてなど様々な情報を掲載しています。日々の血圧や体重を記録するページもあります。読んでみるだけで、きつと気づくことがあるはず。まずは、気づいたことから、簡単にできそうなことから始めてみてはいかがでしょうか。

かねやま健康マイレージ事業

健康ガイドの巻末には、「かねやま健康マイレージカード」が入っています。健康マイレージ事業は、自分自身で健康に関する取り組みを行い、ポイントを貯めて、ポイントが貯まると、お得なプレゼントと交換できるものです。自分で健康づくりに関する目標を立てて取り組んだり、検診を受けたら、健康教室への参加やとこみどりウォークへ参加することでもポイントが貯まります。今年度は30ポイント貯めると、美杉ちゃん商品券1000円分と交換することができます。(交換は1人1回です。)

かねやま健康ガイドは、6月に全戸配布した他、各種事業で配布したり、健康福祉課窓口でも配布しています。ご興味のある方はお気軽にお声がけ下さい。かねやま健康ガイドをぜひご利用下さい。



かねやま健康ガイド

とこみどりウォーク夏の部 SUMMER WALK

結果発表!

今回の平均歩数 **8,140** 歩/日
町の目標 **8,000** 歩
今回の参加者 **120** 人

団体部門

| 団体 | 参加人数 | 1日あたり歩数 |
|-------------|-------|---------|
| フィンランド | 6人参加 | 10,326歩 |
| 金山中スキー部 | 13人参加 | 9,621歩 |
| 金山町スポーツ推進委員 | 8人参加 | 8,793歩 |
| チーム金山社協 | 8人参加 | 8,730歩 |
| 金山スポ少フロンティア | 29人参加 | 7,899歩 |
| 金山町教育委員会 | 11人参加 | 7,232歩 |
| 健康福祉課 | 7人参加 | 5,936歩 |
| しんさん金山 | 6人参加 | 5,731歩 |
| ふれスポアルペン部 | 5人参加 | 5,361歩 |
| CZ9 | 9人参加 | 4,382歩 |

個人部門

| 年齢区分 | 1日あたり歩数 | 2週間合計歩数 |
|-----------------|---------|----------|
| 20代の部 | | |
| チャーリーブラウンさん(下向) | 12,980歩 | 181,718歩 |
| 加藤雄介さん(安沢) | 11,441歩 | 160,179歩 |
| レディオの息子さん(内町) | 10,280歩 | 143,926歩 |
| 30代の部 | | |
| 佐藤洋一さん(奥室川町) | 12,646歩 | 177,039歩 |
| スキースポ少監督さん(七日町) | 12,443歩 | 174,196歩 |
| 柴田学さん(十日町) | 11,026歩 | 154,363歩 |
| 40代の部 | | |
| くりしんさん(上中田) | 12,402歩 | 173,624歩 |
| もちもちママさん(下中田) | 8,594歩 | 120,316歩 |
| まゆみさん(上中田) | 8,430歩 | 118,018歩 |
| 50代の部 | | |
| 大場淳さん(内町) | 10,585歩 | 148,188歩 |
| 金子慎二さん(七日町) | 9,247歩 | 129,454歩 |
| 須賀美由穂さん(山崎) | 8,892歩 | 124,485歩 |
| 60代の部 | | |
| 須藤信一さん(樺台) | 16,547歩 | 231,662歩 |
| みわちゃんさん(谷口) | 15,474歩 | 216,642歩 |
| 武内俊雄さん(七日町) | 14,369歩 | 201,170歩 |
| 70代以上の部 | | |
| 長倉カツミさん(稲沢) | 11,964歩 | 167,500歩 |
| マルゴさん(山崎) | 10,375歩 | 145,251歩 |
| つねちゃんさん(上中田) | 10,341歩 | 144,775歩 |

※ご希望のあった方はニックネームで掲載しています。



秋も歩きましょう!
とこみどりウォーク秋の部
AUTUMN WALK
10/10(月)~16(日)の1週間

SNSで情報発信中!

QRコード: <https://www.instagram.com/kaneyama.furesupo>
Instagram: @kaneyama.furesupo

QRコード: <https://twitter.com/fureaisc2002>
Twitter: @fureaisc2002

8月11日 早朝ウォーク
街なかウォーキングマップに予定しているコースを歩きました!約3kmのコースを5000歩程で歩くことができるコースとなっています!! 普段から見慣れている街なかの景色も歩いてみることで違う見え方として新鮮な気分になります!

8月12日 明安小ウォーク
明安小学校周辺2km、3000歩程ウォーキングできるコースを皆さんと歩いてみました! 小中学生の軽快に歩くスピードについていくのが大変でした!

とこみどりウォーク プチイベントを開催しました!

8月5日 夏休みウォーク
「夏休みジュニアスポーツ教室」の子どもたちを中心に30名が参加してくれました! 体育センターから大堰を目指し10000歩を超える子ども数名いました。「まだまだ歩けるよ」とエネルギー溢れるウォーキングとなりました!

8月1日 ナイトウォーク
ふれスポノルディックウォーキングチームの皆さんを中心に、中央公民館をスタートしてナイトウォークを行いました! 普段から運動に取り組んでいる皆さんと歩くと、自然に早歩きになり充実したイベントとなりました!!

8月2日~5日 同時期開催 体育センター ジュニアスポーツ教室
8月2日~5日に体育センターで開催した「夏休みジュニアスポーツ教室」に参加した皆さんは夏休みウォークにも参加してくれました。スボ鬼大会も行い、参加賞としてソフトクリーム券をゲットしました!

8月9日 谷ロウォーク
谷口地区公民館をスタートし、旧がっこそばの前を通る周回コースを4000歩程ウォーキングしました! 夏休み中という事で世代間交流の場となり、ウォーキング中は会話が弾みました!

問い合わせ © 金山健康ふれあいスポーツクラブ事務局 (金山町中央公民館内) TEL.0233-52-2902 FAX.0233-52-2903