



普段から自分の健康を 意識しましょう！

「1日1分の健康づくり！」がスタート!!

いよいよ貯健手帳がみなさんのお手元に届いて「1日1分の健康づくり」がスタートしました。みなさん手帳は書いていますか？小さな取り組みこそが健康を維持できる唯一の方法です。健康づくりに取り組み、元気な生活を送りましょう!!

学校を上げての取り組みの中心である、養護教諭の草野唯先生にお話を伺いました。

提出された全児童分の貯健手帳に草野先生が目を通し、励ましのコメントやアドバイスを記入して返します。



草野 唯 先生

「子ども達の健康的な生活習慣を身につけ、健康への意識を高める意義は深い」「小学生用の手帳には、おうちの方が記入する欄もありますので、これを機に、子ども達の生活習慣に目を向け、一緒に取り組んでもらえたらさらに効果が上がると思います。」と、学校と保護者の連携が大切と強調されました。

「もっと町全体で積極

「手帳の書き方相談会」と「健康ミニ講話」を開催します

実際に使ってみてのいろいろなお話をお聞かせください。
●開催日：平成24年6月13日（水）
ごみ有料化の説明会と同時開催します。場所、時間などは7ページをご覧ください。貯健手帳を持ってお集まりください。
お問い合わせ：総務課プロジェクト推進室（担当：今野）
☎ 37-2194

湯原小学校の取り組み



子どもたちは貯健手帳を1週間記入し、毎週月曜日に学校へ提出します。

今月は、さっそく全校を上げて貯健手帳の記入に取り組んでいる、湯原小学校の取り組みを取材しました。

ボーナスポイントについて

貯健手帳をつけることは、健康づくり運動そのものと言えます。その運動を“楽しみながら取り組もう”というのがポイント制度です。貯まったポイントは健康グッズなどと交換できます。“健康づくりに取り組んだらおまけが付いてきた”という感覚で取り組んでみましょう！

貯健手帳には毎日の生活をふり返って貯まる「コツコツポイント」と、地域や町の行事に参加した場合に加算される「ボーナスポイント」があります。

ボーナスポイントは内容によって100ポイントと50ポイントの2種類あります。

● 100ポイント 獲得できる行事など

町のイベント

ヘルシーふるさと祭
わらじで歩こう七ヶ宿
敬老の集い
ダム湖一周ウォーキング
グラウンドゴルフ大会
雪だるま雪像コンテスト
など

保健センターの事業

健康相談
各種検診
健康教室
など

地域の活動

地区のお祭り
クリーン運動
花いっぱい運動
盆踊り
夏まつり
など

公民館の事業

地区ぐるみ講座
豊齢者大学
わんぱく探検スクール
など

● 50ポイント 獲得できる行事など

◆ 健診結果改善ポイント

健診の結果が、昨年より良くなった場合

100ポイント

老人クラブの活動
町体育協会に加盟する団体の活動
町文化協会に加盟する団体の活動
(例：グラウンド・ゴルフ、
レクダンス、大正琴、
バレーボールなど)

● 参加したら貯健手帳に書いておこう！

貯健手帳の「ボーナスポイント獲得表」のページに、参加した行事や活動を書き込んでおいてください。ポイントカードに移す際に集計します。

サークル活動など回数が多いものは、「月始まりのカレンダー」に記入しておいてください。ボーナスポイントの対象となる事業は毎月の広報紙でお知らせします。

◆ 6月のボーナスポイントの対象事業は次のものになります

健康相談、幼児健診、乳がん検診（保健センター）、親子運動会（保育所）、婦人会館保健
連合会移動合同研修、花いっぱい運動、清掃活動 などの地域の行事