



# 清流の国ぎふ健康ポイント事業 ～8月・9月は健康づくりチャレンジ月間です!～

池田町では、町民の方の健康づくりを応援する“清流の国ぎふ健康ポイント事業”を実施しています。  
8月は「食生活」、9月は「運動習慣」をテーマに、自分に合ったコースやチャレンジしてみたいコースなど  
を選び、健康づくりにチャレンジしましょう！

【対象者】20歳以上の池田町在住者

【取り組み方法】

## 1 チャレンジ記録シートを受け取る

【配布場所】保健センター、役場（保険年金課）、地域包括支援センター  
※予定枚数に達しましたら、配布終了となりますのでご了承ください。



## 2 8月、9月にチャレンジするコースをA～Fの目標からそれぞれ1つ選び、健康づくりに取り組む

チャレンジ記録シートに取り組み状況を記録していきます。



**8月**（食生活コース） 取組期間：8月1日（木）～8月31日（土）

<b>A</b>	1日1回以上、主食、主菜、副菜がそろった食事をとる	<b>B</b>	朝・昼・晩の3食に必ず「野菜」の食事を取り入れる	<b>C</b>	いつもの食事に、もう1皿野菜の食事を追加する
<b>D</b>	1日の野菜摂取量を350g以上とする	<b>E</b>	毎食の食事に味付けする塩分の量を減らす	<b>F</b>	毎食の食べる順番を「野菜」から食べるようにする

**9月**（運動習慣コース） 取組期間：9月1日（日）～9月30日（月）

<b>A</b>	スポーツやヨガ、入浴など気持ちいい汗をかけることをプラス10分多く挑戦する	<b>B</b>	どれだけの距離・時間を歩くかを決めて、ウォーキングをする	<b>C</b>	会社や駅、スーパーなどエレベーターを使用せず、進んで階段を使用する
<b>D</b>	マラソン、ヨガ、ダンス、体操など、体を動かすイベント（取組）に積極的に参加する	<b>E</b>	寝る1時間半前に40℃のお湯に浸かったり、昼間日光にあたるなどして、質のよい睡眠を目指す	<b>F</b>	毎日、体重や体脂肪、血圧を測定し、目標の数字を目指す

## 3 特典をもらおう！

毎日の取り組みを記入した「チャレンジ記録シート」を保健センターまたは役場（保険年金課）へ提出し、特典の交付を受けましょう。



### 【特典1】健康ポイント

※食生活または運動習慣月間中に1週間（5日以上）取り組んだ場合、1ポイント付与します。  
1か月取り組んだ場合には合計4ポイント、2か月取り組んだ場合には合計8ポイント獲得できます。

### 【特典2】抽選申込書

抽選で素敵な賞品が進呈されます！  
※食生活で1か月、運動習慣で1か月継続して取り組んだ場合、抽選応募が可能となります。

【問い合わせ】保健センター（0585-45-3191）