

# 市はみなさんの健康づくりを応援します!



毎日欠かさずラジオ体操を続けている「八幡小学校ラジオ体操の会」のみなさん

登録申請 受付中! 健康づくりプロジェクト事業

## Let's 健活 Get ええもん

よっしゃ! やってみよう!  
仲間と一緒に健康づくり

参加費0円  
① 賞金、抽選などで「健康づくり」に取り組むグループに選ばれる「健康づくり賞」を申請して、抽選で賞金をもらえます。  
② 賞金以上の金額で、グループの取り組み結果を報告すると、抽選で賞金をもらえます。  
③ 賞金以上の金額で、取り組み結果を報告すると、抽選で賞金をもらえます。

抽選品  
A賞 10,000円  
B賞 5,000円  
C賞 2,000円

郡上市健康づくりプロジェクト事務局  
TEL 057-4511

登録申請は、随時受け付けをしています。この記事をお読みになると、登録申請を検討している場合は、ぜひ友人や知人など誘い合せて明日からでも始めてみませんか。

事業がスタートし、まもなく特典がゲットできる6カ月が過ぎようとしています。もうひと頑張りですが、今回は、数ある取り組みの中からグループ活動をいくつか紹介させていただきます。

今年度4月から「郡上市健康づくりプロジェクト事業 Let's 健活 Get ええもん」がスタートしています。一人ではなかなか続けにくい健康への取り組みですが、気の合う仲間同士で始めると意外と長続きできます。現在市内では約30組のグループ（人数にすると200人以上）が登録しており、それぞれ6カ月以上の継続を目指して日々頑張っています。市では、そんなみなさんを応援するため、取り組み内容に応じた特典を用意し、さらなる意欲向上につなげていただきたいと思います。

## 現在市内各地域で多くのグループが健活中!

「健活中」缶バッジ  
グループ全員に差し上げます。このバッジを身につけることでやる気がさらにアップ!

郡上市 共通商品券 (1グループに対し)	
A賞	10,000円
B賞	5,000円
C賞	2,000円

6カ月以上継続された結果、取り組み目標の達成度によりグループに対して「特典」として「郡上市共通商品券」を差し上げます。ぜひ、A賞を目指してがんばりましょう。

## 特典は郡上市共通商品券

### まずは登録申請を!

- ① 友人、職場の仲間、家族などで3人以上のグループをつくりましょう。
- ② グループで取り組む内容を決めて目標を立てましょう。
- ③ 目標が決まったら市へ「登録申請書」を提出します。(書き方など不明な点があればご相談ください。)
- ④ 取り組みのスタートです! まずは6カ月以上の継続を目指しましょう!
- ⑤ 6カ月以上経ったら、市へ取り組み結果を報告します。
- ⑥ 審査により、取り組みに応じた「特典」がもらえます。

登録申請書類は、市役所健康課、大和保健福祉センターやまつつじ、各振興事務所にあります。または市ホームページからダウンロードもできます。

## 運動以外でもこんな 取り組みがあります！



現在取り組み中のグループの中で、その大半を占めるのが「運動系」です。主な内容としては、ラジオ体操、ウォーキング、ヨガ、縄跳び、器具運動、登山などです。また、人数や場所、活動回数など、同じ取り組みでもその活動内容はそれぞれ違ったものになっています。

右の写真は、同じ職場仲間3人で、昼休みを利用してウォーキングに励んでいるグループ「DDJ48」のある日の様子です。ただ単に歩くだけではなく、ダイエット設定やさらなる仲間づくりなどの目標を定めて取り組まれています。仲間同士で目標の達成を目指すことで、継続につながっているとのこと。

「健康づくり」という言葉からイメージするものとして、まず「運動」を思い浮かべるのではないかと思います。健康的な体づくりは運動によるところが大きいです。毎日欠かすことができない食事からしっかりと栄養素を摂ることも健康づくりのひとつと言えます。また脳を活性化させることでメンタル面を健康に保つこともその一つではないかと思われます。

## 食生活の見直しで、 体の中から健康づくり

ここでは運動以外での取り組みを実践しているグループや具体例をいくつか紹介します。

左の写真は、家庭教育学級や子どもを対象にしたアイデア講座で幅広い年齢層に広く食育活動を実践している「食育くらぶ」の活動の様子です。こうした市民への啓発活動も取り組みの一つと言えます。



右の写真は、食事面の改善や見直しに取り組みむグループ「ケンコーセブンズ」の様子です。朝・昼・夕食での三色食品群をバランスよく摂れているかを記録し続け、グループ全体で確認し合っただけという活動です。食生活の基本ですがなかなか大変です。

## 文章の読み書きで頭の健康を活性化

市内事業所との協働による新たな取り組みも始まりました。中日新聞の「中日春秋書き写しノート」を使い、新聞コラムの文章を書き写すことで、文章の意味を理解する力や、物事を考える思考能力が養われるというものです。これなら少人数で気軽に取り組むことができます。



郡上市健康づくりプロジェクト事業  
Let's 健活 Get ええもん

に関する申込  
問い合わせは

健康福祉部健康課 大和保健福祉センターやまつつじ

☎ 88-4511へ

郡上市ホームページ  
<https://www.city.gujo.gifu.jp>

## 個人でも取り組むことができる「清流の国ぎふ健康ポイント事業」もあります！

9月から岐阜県下で個人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」が始まりました。一般健診やがん検診の受診、市が行う健康教室や健康イベントなどに参加することでポイントを集めると、県下協力店で使えるミナモ健康カードや、特産品などの景品が当たる抽選申込書がもらえます。詳しくは、岐阜県ホームページで確認してください。

