

Let's 健活

Get ええもん

健康づくりプロジェクト事業

平成30年4月から始まった健康づくりプロジェクト事業により、市内各地の健康づくりグループがさまざまな活動に取り組みられています。参加者は、自分たちが取り組みたい活動を続けながら、健康に関する目標に向かって頑張っています。

1人では続かなくても、仲間

と一緒なら無理なく楽しく続けることができます。また、自分たちの生活にあった取り組みであれば、続けやすいです。

市では、みなさんの健康づくりを応援するため、登録グループには、取り組み内容に応じた特典を用意しています。



ウォーキンググループ「MAM (ママ)」と、一緒に活動しているみなさん

特典 郡上市共通商品券

A賞 10,000円 B賞 5,000円

C賞 2,000円 ※いずれも1グループに対し

取り組みの例

『運動系』

ラジオ体操、ウォーキング、縄跳び、器具を使った運動、室内運動、ヨガ、体幹リセットダイエット、ストレッチ、コグニサイズ、グラウンドゴルフ、体操、登山、マラソン

『食生活系』

食事バランス、食育の啓発活動、レコーディングダイエット

『脳トレ系』

中日春秋書き書きし

働き盛り世代の健康づくりを紹介します！

今回、ウォーキンググループ「MAM (ママ)」の代表者にインタビューをしました。

Q1 参加されたきっかけは何ですか？

体力が落ちたと思い、ときどき1人で歩いていました。健活のことを職場の人から聞き、同じフロアの仲間を誘ってグループでウォーキングを始めました。おかげで、6月で1年間続けることができました。

Q2 どんな活動ですか？

職場の昼休みの12時30分に職員玄関に集まり、準備運動のスクワットを行ってからです。町内を30分くらい歩いています。急な

坂道もあるコースですが、おしゃべりをしながら楽しく歩いています。

Q3 運動を続けていて、よかったことは何ですか？

歩くことが習慣になり、多少歩いても疲れなくなりました。続けていくことの成果だと実感しています。休日も車を使わず歩くようになった、周りからやせた？と言われた仲間もいます。そして、話したことがない

職場の人とも仲良くなり、子育ての相談や地元の情報を教えてもらえるのが楽しみです。

Q4 特典の使い道は？

頑張ったごほうびに、みんなで食事に行くつもりです。

Q5 これから始めようと思う人にメッセージをお願いします

「仲間と楽しく」が続けるコツです。まずは、少人数でもいいので近くの人を誘ってグループを作ってみませんか。

職場の仲間同士で健活を始めてみませんか！

市では、健康づくりを会社ぐるみで盛り上げていただけるサポーター企業を募集しています。始業前にラジオ体操などをしていく人や、健活事業をきっかけに健康づくりを始めてみようと思われた人は、ぜひ登録してください。

また、協賛品の提供をいただける『協賛企業』、プロジェクトの応募申請をお手伝いいただける『支援企業』も合わせて大募集しています。協賛・支援していたいただいた企業や事業所には、周知チラシや市広報誌、ホームページなどで紹介させていただきます。



健康づくりプロジェクト事業に関するお問い合わせは
健康福祉部健康課
大和保健福祉センターやまつじ
TEL88-4511
市ホームページ
<https://www.city.gujo.gifu.jp>

郡上健活 検索