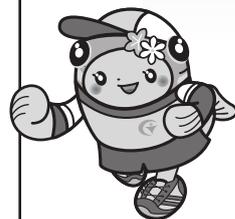


# 健活でコロナに勝つ！

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は、現在までに79件の団体が登録、市内でさまざまな健康づくりの活動が行われていまます。団体での健康づくりは、仲間と一緒に楽しく続けることができ、オススメです。市ではみなさんの健康づくりを応援するため、取り組み内容に応じた特典を用意しています。

### コロナ禍で運動不足になっていませんか？

新型コロナウイルス感染症防止対策が図られた一方で、外出の機会が減ったことによる運動不足が問題となっています。特に中高年齢は、運動不足が原因となり、体力の低下や生活習慣病等の発症、生活機能の低下などのリスクが高くなります。

市ではこの状況を打開し、新しい生活様式の中で身体的、精神的に健康を維持できるよう、活動の紹介と併せて活動時の感染防止策を紹介いたします。新しい健康活動を見つけ出し、特典ゲットに向けて挑戦してみてください。

#### 屋外での活動（運動）

ウォーキング、ランニング、ラジオ体操等

①人と人との距離を十分にとり（2m程度）、密集、密接にならないようにしましょう。

②早朝などの人の少ない時間帯や場所で開催しましょう。

③こまめな水分補給や休憩、適

宜塩分補給をして、無理のないように活動しましょう。

#### 屋内での活動（運動）

ヨガ、ストレッチ、3B体操などの健康体操、職場の階段を利用した運動等

①人と人との距離を十分にとり、密集、密接にならないようにしましょう。

②活動を行う時は、十分に換気を行い、密閉にならないようにしましょう。

③ドアノブなどよく触る場所の消毒をしましょう。

#### 屋内での活動（食事）

食事バランスの改善、レコーディングダイエット等

日々の記録はスマホを活用し、（記録アプリや写真を撮るなど）LINE（ライン）等で活動を共有しましょう。

その他、集まる場所がなかったり、メンバーの居住地が離れている場合でも、会議通話ソフト（Zoom等）を活用してみてはいかがでしょうか。

### 職場の仲間同士で健活を始めませんか！

市では、健康づくりを会社ぐるみで盛り上げてくださるサポーター企業を募集しています。始業前のラジオ体操などをして人、そして、これをきっかけに健康づくりを始めてみようと思われた人、ぜひ登録をしてください。

また、市民のみなさんへの健活プロジェクトの登録申請をお手伝いいただけます。支援しても大募集しています。『支援企業』にいただいた企業や事業所には、周知チラシ等で支援の内容や市民のみなさんに向けたメッセージを紹介させていただきます。



特典ゲットの条件の一つとして団体での登録が必要になります。詳細や登録方法は、問い合わせ先までご連絡ください。

登録申請受付中！

郡上市平成30年度  
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

問い合わせ先 郡上市健康福祉部 健康課 TEL 88-4511  
(大和保健センターやまつつじ内)

### 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

健康と商品券を  
手に入れて  
一石二鳥！

※いずれも1グループに対し年度内1回

#### 【問い合わせ先】

健康福祉部健康課  
大和保健福祉センター  
やまつつじ  
TEL 88-4511

郡上健活 検索

