



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グループに対し年度内1回

コロナや暑さにまけない健康づくり!

Let's 健活 Get ええもん

健康づくりプロジェクト事業

今年で4年目を迎えた「健康づくりプロジェクト事業」は、これまでの3年間で延べ93団体が登録され、健康づくり活動を実践されました。活動された市民のみなさんからは、「継続の励みになった」「仲間が増えた」など、うれしい声が届いています。

健康づくりプロジェクト（健活）とは、家族、地域、職場などで、3人以上で健康づくりに取り組むグループを作り、「健康づくり宣言」ともに活動の登録をします。6カ月以上活動を行った後に市へその活動内容を報告すると、審査結果により、取り組みに応じた特典が付与されます。コロナ禍において、一層健康づくりの大切さが注目されています。新型コロナウイルス感染症防止とともに熱中症の対策も行いながら、みなさんも健康づくり宣言をして、健活を行ってみませんか。

感染症・熱中症予防のための対策チェックリスト

- 体調確認
活動前に体温測定を行い、だるい、咳がある等かぜ症状がないか確認しましょう。
- 施設の利用人数
施設の利用可能な人数を超えないような密集状態となっていないか注意しましょう。
- 手指消毒、手洗い
活動する前にアルコールや石鹸を使って実施しましょう。
- 施設・器具等の消毒
ドアノブ・手すり、運動器具等多数の人が触る場所・道具等については、適宜アルコールで消毒しましょう。
- マスクの着用
支障がない範囲でマスクを着用しながら活動しましょう。
- 換気をする
屋内での活動は、30分毎に5分程度を目安にしましょう。
- 密接を避ける
他の人との間隔を2m程度あけ、向かい合わせにならないように活動しましょう。
- 水分補給と休憩
30分ごとを目安にし、休憩中にマスクを外す場合は、他の人との間隔に気を付けましょう。発汗の多いときは、適宜塩分補給も行いましょう。
- 暑さ対策
屋内では適宜冷房を使用し、屋外では日陰を利用する、帽子を被る等日差しを避ける工夫をしましょう。
- 無理をしない
活動中は少しの体調変化に注意しましょう。

健康づくり支援企業も引き続き募集中!

市民のみなさんへのプロジェクトの登録申請をお手伝いいただける「支援企業」も合わせて募集しています。

支援企業のご紹介

現在、明宝特産物加工(株)様、越美化成(株)様、(株)高垣組様、中日新聞白雲堂新聞店様、郡上市総合スポーツセンター様の5つの企業にご協力いただいています。

プロジェクト事業の支援企業として、「市民のみなさんが目にする場所にポスターを掲示」す

ラシや登録申請書の配布もしくは設置」を行い、健活をPRしていたでいています。企業名で健活に参加登録し、健康づくりを社員で取り組んでみえる企業もあります。申請書の提出で支援企業に登録できます。詳しくは、健康課へお問い合わせください。

健活で心も体も健康に!

コロナ禍では一層、健康づくりの大切さが注目されています。安全に健活の取り組みを行っていただくために、新型コロナウイルス感染症・熱中症予防のための対策チェックリストをご活用ください。

【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