

光市記者発表資料

平成29年5月25日

件名	100日間 健康貯金にチャレンジ！ 「光市オリジナル健康記録帳」作成協力者の募集について
内容	<p>市では「あなたが主役 みんなが笑顔で元気に過ごせるまち 光」の実現に向けて、市民の健康づくりと健康寿命の延伸を目指し、平成28年3月に光市健康づくり推進計画を策定しました。</p> <p>このたび、本計画に基づく「セルフチェック応援事業」として、「光市オリジナル健康記録帳」を作成・考案するため、実際に健康づくりに取り組み、ご意見などをいただける人を募集します。</p> <p>この募集は、今後誰でも継続して取り組める健康づくりを推進するために作成する、自分の1日の歩数や健康状態の変化を記録・確認できる記録帳の様式などのご意見をいただくために行うものです。</p> <p>1 対象 市内在住または通勤・通学している18歳以上の人</p> <p>2 募集人数 先着100人</p> <p>3 チャレンジ内容 ※詳細は別紙参照</p> <p>① 7月2日(日)～10月9日(祝)の100日間、体重と歩数を毎日測定・記録。</p> <p>② 結果の提出と、アンケートなどへの協力。</p> <p>③ 3回の講座に参加。(可能な範囲で)</p> <p>※歩数計をお持ちでない人には、無償で貸し出します。</p> <p>※記録帳や歩数計などは、スタート講座でお渡しします。</p> <p>なお、当日の参加が難しい場合は、6月下旬に個別連絡します。</p> <p>4 申込方法：氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、住所、電話番号、参加講座を持参、郵送、電話、FAX、Eメールのいずれかでお知らせください。</p> <p>5 申込期限：平成29年6月15日(木)必着</p> <p>6 申込・問合せ：光市健康増進課</p> <p>〒743-0011 光市光井二丁目2-1</p> <p>TEL：0833-74-3007 FAX：0833-74-3072</p> <p>E-mail：kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp</p>
問合せ	担当課 光市健康増進課 担当者 松尾 咲子(電話 0833-74-3007)

100日間 健康貯金にチャレンジ!

参加無料!

～「光市オリジナル健康記録帳」作成協力者を募集します～



健康づくりに取り組みたいと思っている人も、
今まで取り組みがなかなか続かなかった人も、
今が始めるチャンスです!
この機会にチャレンジしてみませんか?

市では、「光市オリジナル健康記録帳」を作成・考案するため、実際に健康づくりに取り組み、ご意見などをいただける方を募集します。

今後、誰でも継続して取り組める健康づくりを推進するために作成する、自分の1日の歩数や健康状態の変化を記録・確認できる記録帳の様式などのご意見をいただくために行うものです。

**募集対象：市内在住または通勤・通学している
18歳以上の人 先着100人**

◆チャレンジ内容◆

- ①7月2日(日)から10月9日(祝)までの100日間、体重・歩数を毎日測定・記録します。
- ②後日、結果を提出し、アンケートなどにご協力ください。また、可能な範囲で3回の講座にご参加ください。

講座名	日時・場所	内容
【第1回】 スタート講座	7月1日(土) 光市総合体育館 受付9時～、12時終了予定	・身体測定・体力チェック ・ウォーキング講習 ・モニターについての説明
【第2回】 50日後講座	8月28日(月) あいぱーく光 受付9時～、11時30分終了予定	・身体測定・講話 ・記録帳確認及び意見交換 ・希望者のみ個別健康相談
【第3回】 100日後講座	10月13日(金) あいぱーく光 受付9時～、11時30分終了予定	・身体測定・体力チェック・講話 ・記録帳提出及び意見交換 ・希望者のみ個別健康相談

◆申込方法◆ 事前の申し込みが必要です。下の「参加申込書」に記入し、6月15日(木)までに、持参、FAX、または郵送のいずれかで申し込みください。電話やEメールでも可能です。

※歩数計をお持ちでない人には、無償で貸与します。記録帳や歩数計などは、スタート講座でお渡しします。なお、当日の参加が難しい場合は、6月下旬に個別連絡します。

問い合わせ・申し込み

〒743-0011 光市光井2丁目2番1号

TEL 0833-74-3007 / FAX 0833-74-3072

Eメール: kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp

光市健康増進課 (あいぱーく光内)

セルフチェック応援事業 参加申込書

ふりがな 氏名		住所			
生年月日 昭和・平成 年 月 日 (歳)		※日中連絡のつきやすい 電話番号			
参加講座に○を つけてください	1 スタート講座 7月1日(土)	2 50日後講座 8月28日(月)	3 100日後講座 10月13日(金)		
健康増進課 記入欄	受付No.	受付日	平成29年 月 日	受付者	