

光市記者発表資料

令和元年9月13日

件名	光市健康づくり推進計画 セルフチェック応援事業 「光市オリジナル健康記録帳」の配付について
内容	<p>光市健康づくり推進計画の目指す姿「あなたが主役 みんなが笑顔で元気に過ごせるまち 光」に向け、市民の皆さんが主体的に取り組む健康づくりを応援する「光市オリジナル健康記録帳」が完成しました。</p> <p>下記のとおり、希望者へ配付いたしますのでお知らせします。</p> <p style="text-align: center;">記</p> <p>1 光市オリジナル健康記録帳について</p> <p>(1) 内容</p> <p>自分の健康状態を知り健康意識を高めるとともに、生活習慣改善に向けた目標設定や実践により、健康管理の習慣化、継続をサポートするために活用いただく記録帳です。3か月間、毎日の歩数や体重等を記録できます。</p> <p>(2) 作成部数：初回3か月分記録用2,000部</p> <p>(3) 初回3か月分の記録帳を持参された方へ、その後の「継続用健康記録帳」を12月以降、健康増進課にて配付します。</p> <p>(4) 無料配付</p> <p>2 配付場所</p> <p>光市総合福祉センターあいぱーく光 1階 光市健康増進課、各地区コミュニティセンター（伊保木、牛島、室積、光井、島田、中島田、浅江、三島、周防、大和、塩田、東荷）、地域づくり支援センター ※各施設とも数に限りがあります。</p> <p>3 対象者</p> <p>(1) 光市民（毎日の歩数や体重等を記録することにより健康づくりに取り組もうとする方）</p> <p>(2) 光市職場 de 体力アップ応援事業“3か月間歩数の記録にチャレンジ！”参加申込者（18歳以上の光市内事業所に勤務している方2名以上のグループで事前申込。9月17日から12月17日まで実施。）</p> <p>(3) 光のあるくロード登録参加者 別紙参照（新規参加者受付中）</p>
問合せ	担当課 光市福祉保健部 健康増進課 健康増進係 担当者 松尾 咲子 電話 0833-74-3007



光のあるくロードウォーキングラリー参加者募集



歩くことからはじめよう

光のあるくロードマップを使って、歩くことからの健康づくりを始めませんか。

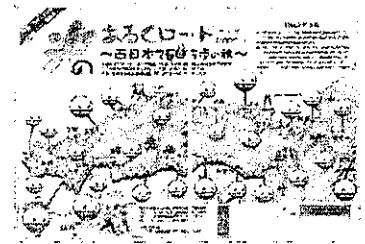
光のあるくロードマップは、ウォーキングの励みにしていただくための記録票です。パートⅠからパートⅤまでの5種類あり、日本全国を巡るように毎日の歩数を記録していきます。

目標を立ててウォーキングを続ければ、ひと味違う楽しみも生まれてきます。まずはここ光市から、パートⅠ：西日本250万歩の旅にチャレンジしてみませんか？

参加方法

- 対象者 光市民
- 準備するもの 歩数計
- 登録 下記登録票を提出ください

※登録方法…ウォーキングラリー登録票に必要事項を記入のうえ、健康増進課までお申し込みください。



<記録の仕方>

- ①起床時から就寝時までの歩数を測ります。
- ②毎日の歩数を足して、1万歩につき、「光のあるくロードマップ」の1マス塗りつぶします。毎日1万歩歩く必要はありません。累計して1万歩になれば、塗りつぶしてください。
- ③開始日と10万歩ずつの各地点に到達した日付を記入しておきましょう。250万歩踏破された方は、マップに必要事項を記入のうえ、健康増進課までお持ちください。「西日本250万歩踏破認定証」を発行するとともに「光のあるくロードマップパートⅡ～東日本300万歩の旅～」をお渡しします。
- ④その後は踏破する度にマップに必要事項を記入のうえ、健康増進課までお持ちください。踏破認定証と共に次のマップをお渡しします。



問合せ先 光市健康増進課（あいぱーく光内） 電話 0833（74）3007

ウォーキングラリー登録票

（※太枠内をご記入下さい）

氏名				生年月日	T・S・H	年	月	日
住所	〒 光市							
電話番号								
備考								
受付No.		受付日	年	月	日	サイン		