

2025.09.04

2号

なかさつない七色献立プロジェクト

健康ポイント事業だより

まだまだ暑い日が続いており、秋の訪れが待ち遠しいですね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですので、こまめな水分補給や十分な休養を心がけましょう。秋にかけても、皆さまが楽しみながら健康づくりできるイベントを開催しますので、ぜひご参加ください！



第2回バーチャル歩数イベント(5市町村対抗ウォーキングラリー)

今年も5市町村合同の歩数イベントを開催します。ゴール達成した方には**200ポイント**！抽選で、各自治体の特産品も当たりますので、お楽しみに！

〈参加自治体〉 中札内村、京極町、岩手県矢巾町、福島県白河市、福島県棚倉町
〈期間〉 9月10日(水)～10月26日(日) ※最終データ送信期限は11月5日(水)
〈コース〉 東海道五十三次編
〈距離〉 197.48km ゴール歩数282,112歩 1日平均6,003歩
〈参加条件〉 9月21日(日)までに基本またはチャレンジコースに申し込んでいる方
〈抽選対象〉 イベント内歩数が1,000歩以上の方



筋肉アップチャレンジ

参加申込は9月30日(火)まで！

〈参加方法〉

- ①:測定スポットに設置された体組成計で**体組成**を測定します。出てきた結果をサツドラ中札内店または福祉課(保健センター)に提出します。
測定スポット:老人保健福祉センター、農村環境改善センター、上札内交流館
- ②:①の測定から**3か月以上経過後**に再度体組成を測定し、結果を提出します。
筋肉量が「増加」または「平均範囲内で維持」の方に**500ポイント付与**します。

〈団体戦の参加方法〉

- ①筋肉アップチャレンジに参加している方**2～4名**でチームを組み、申込書を提出します。
※申込書は保健センターにあります。職員におたずねください。
- ②チームメンバーの筋肉増加量の平均で上位3チームのメンバー全員に**100ポイント付与**します。

健康ポイント事業 住民意見交換会 参加者募集！

今後の健康ポイント事業について、みなさんからご意見をいただくための、「住民意見交換会」を実施します。健康づくりは、毎日のちょっとした工夫や気づきの積み重ねから始まります。「こんな取り組みがあつたらいいな」「こうすればもっと参加しやすいのでは?」そんな日々の生活の中での気づきや経験に基づくアイデアを出し合いながら、この事業の未来を考えていきたいと思っています。

さまざまな方に参加していただき、幅広い視点から検討を進めていきたいと考えています。詳細につきましては、10月広報に掲載しますので、ご確認ください。



七色野菜 彩りプラス 実施中！

スタンプカードは協力飲食店
や保健センターで配布中！



今年も村内の飲食店と連携し、スタンプラリーを実施しています。
スタンプを3個集めると200ポイント、6個集めると400ポイント付与します！
ぜひ期間内に、協力飲食店で野菜たっぷりのヘルシーメニューをご賞味ください！

- 〈実施期間〉 令和7年7月1日(火)～令和7年10月31日(金)
〈参加方法〉 下記飲食店または保健センターにてスタンプカードを入手し、
スタンプまたはシールを集める。
〈スタンプカードの提出場所〉 サツドラ中札内店または保健センター

カゴメ健康セミナー

健康ポイント
50P付与！



昨年に引き続き、カゴメ健康セミナーを開催します。減塩の工夫や野菜の摂り方、生活改善のヒントを学べる機会となりますので、ぜひご参加ください。尿ナトリウム比の測定にご協力いただける方限定で減塩食品サンプルをプレゼント！セミナーの詳細については別紙チラシをご確認ください。

- 〈日程〉 令和7年9月12日(金) 18:00～(開場・受付:17:15～)
〈場所〉 まちなかキッチンスタジオ
〈講演会〉 「今日からできる！ナトリウムバランスで無理なく見直す食生活～塩と上手な向き合い方～」
カゴメ株式会社 北海道支店 管理栄養士 井上 真規子氏
〈申込〉 インターネット(<https://www.harp.lg.jp/OSRV9Rta> 右記二次元コード)
または保健センターへ電話(0155-67-2321)



健康づくり講演会

健康ポイント
50P付与！



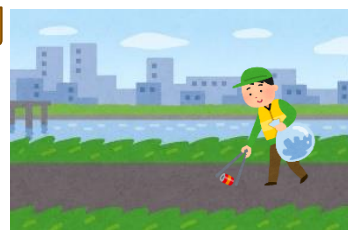
みなさんは正しい歩き方を身につけていますか？歩くことは、体と心の健康に良い影響を与えるといわれています。
本講演では「抱腹絶倒」で定評のある講師をお迎えし、笑いを交えながら正しい歩き方と心のセルフケアについて学びます。
セミナーの詳細については別紙チラシをご確認ください。

- 〈日程〉 10月25日(土) 10:00～12:00 (開場・受付:9:30～)
〈場所〉 文化創造センター ハーモニーホール
〈講演会〉 「笑う体操セミナー～歩いてココロのセルフケア～」
ウェルネスサポート代表 佐藤 昌久 氏
〈内容〉 笑う体操の実践、正しい歩き方について、メンタルヘルスについて、質疑応答
〈申込〉 インターネット(<https://www.harp.lg.jp/Al1h7tJy> 右記二次元コード)
または保健センターへ電話(0155-67-2321)



タイアップイベント「ビューティフルデー」のご案内

美しい村運動の原点である村をきれいにする活動や、村の文化を継承する活動としてビューティフルデーというイベントを行っています。
市街地をきれいにしながら、景観に対する意識を高めましょう！



- 〈日程〉 10月11日(土)※小雨決行、荒天時は中止
〈参加方法〉 ※申込不要
当日10:00までに道の駅開拓記念館前集合
〈内容〉 イベントの参加者には健康ポイントを付与します。
※詳細は広報9月号をご確認ください。

