

お得に健康を手に入れましょう

♥♥健康エンジョイポイント♥♥

健康エンジョイポイントは、初級、中級、上級があります。獲得したポイントによってランクアップし、各級10ポイントで、板倉町商工会商品券と交換できます。

初級で500円分、中級では1,000円分、そして上級ではなんと2,000円分の商品券がゲットできます。

ポイントのためかた

健康づくり、介護予防関連の教室や公民館事業への参加、町民献血など、1回ごとに1ポイントたまります。ポイント対象の教室や申込先などは、広報紙や町ホームページに掲載されています。

町の健(検)診でもポイントがもらえます

各種健(検)診や人間ドックの受診、保健指導でもポイントが付与されます。健診結果を保健センターまたは健康介護課窓口にお持ちください。



健康介護課、保健センター、各公民館で配布しています

健康

元気な動きで歩こうプロジェクト
運動教室

●健康エンジョイポイント●
定期的な運動は、生活習慣病予防に大切な役割を果たします。寒い時期も気軽にできる運動を学びましょう。

時 12月22日(金) 午後2時30分

所 中央公民館大ホール

容 生活習慣病予防のための運動(講義と実技)

師 梶田万里子 健康運動指導士

定員 30人
申込み・問合せ 電話 82-3757

※この事業は、館林事務所と共同で開催

これが目印!

一日1時間のスマイルウォーキングを肌で感じながらウォーキングをオーキングをさしに負けないようにしましょう。

●健康エンジョイポイント●

冬の前準備教室

期日 令和6年1月20日
時間 午前10時~午後0時
内容 冬の季節に合った料理の作り方を学びます

対象 成人12人(男性)

参加費 600円程度

持参品 エプロン・三角巾

受付期間 12月12日(火)~12月19日(金)

広報紙にも毎月情報が掲載されています。

一日1時間のスマイルウォーキングでポイントゲット

季節を感じながらまちなかをウォーキングしませんか。ウォーキングを習慣化して、健康な心と体を手に入れましょう。

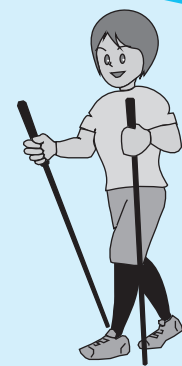
期 間 3月31日(日)まで

対象者 65歳以上のかた

内 容 1時間以上のウォーキング(町内に限る)

一日1時間以上の町内ウォーキングでエンジョイポイントを1ポイント付与します。ウォーキングの日時をエンジョイポイントの台紙に記入してください。(自己申告)

記入例 ○月△日 スマイルウォーキング(午前9時~10時)



65歳以上のかたに朗報

今年度もあと一月。健康エンジョイポイントは、3月でいったん終了し、4月からまた新たに始まります。これまで参加していなかったかたも、あと一月ですがポイント獲得が可能です。健康寿命を延ばすためにも、きっかけ作りとして始めてみませんか。



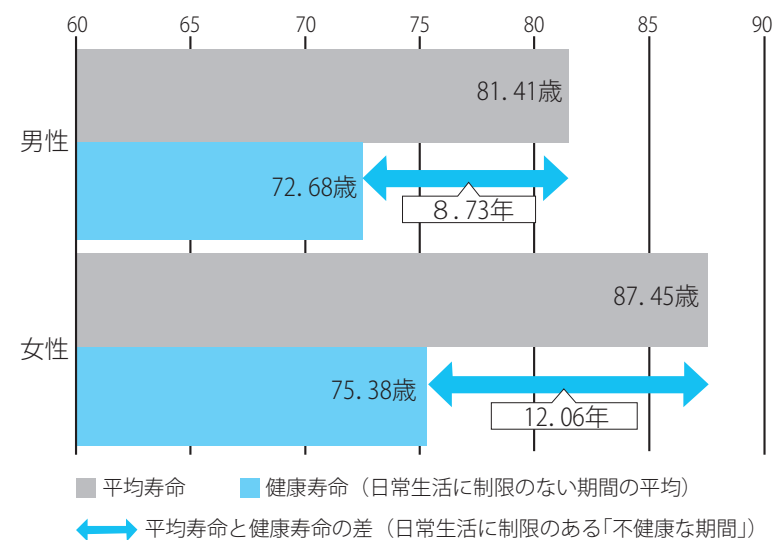
健康寿命を延ばす 心と体のリフレッシュ

健康エンジョイポイントを活用してみませんか

健康寿命と平均寿命

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。2019(令和元)年の健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳となっています。一方、平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳となっており、健康寿命との差が、男性で8.73年、女性で12.06年あり、この差が日常生活に何らかの制限のある不健康な期間といえます。

町では高齢者の健康寿命延伸のための、さまざまな取り組みを行っています。そのひとつが健康エンジョイポイントです。心と体をリフレッシュして、制限なく生活できる期間を少しでも延ばしましょう。



出典 厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト

問合せ 介護高齢係

☎82-6135