

# ★ 対象事業 ★

## < 18才以上の方 >



### 5ポイント

①町や会社の健康診断・検診を受ける。(年1回)

②町の健康づくり事業へ参加する。

○健康ウォーキング教室 ○食生活改善推進員活動

○健康相談 ○健康づくりセミナー ○健康フェスティバル

○健康づくりいきいきサロン推進員研修会 ○特定保健指導 など

お問い合わせ先：健康福祉課健康づくり係 0237-73-5158

○一般介護予防事業（筋力アップ教室、笑って体操教室 など）

お問い合わせ先：健康福祉課高齢者福祉係 0237-73-2111（内線167）

○河北スポーツクラブ（ピラティス教室、ストレッチ・ヨガ教室、らくらくエアロビクス教室、エンジョイ吹き矢教室、骨盤ストレッチ教室 など）

お問い合わせ先：河北スポーツクラブ事務局 0237-71-1111

③地区のいきいきサロン事業に参加する。

④町のスポーツイベントに参加する。



### 1ポイント

自分で健康づくりの目標を立てて実践する。(1日1ポイント)

○禁煙を続ける ○町民プールで運動する ○ラジオ体操をする

○散歩する ○ノルディックウォーキングする など

## < 中高生 >

自分で健康づくりの目標を立てて実践する。(1日1ポイント)

○ジョギングする ○町民プールで運動する ○ラジオ体操をする など

## < 小学生 >

家族と一緒にいる健康づくりの目標を立てて実践する。(1日1ポイント)

○家族とラジオ体操をする ○家族とウォーキングをする など



(お問い合わせ先) 河北町健康福祉課健康づくり係 73-5158