



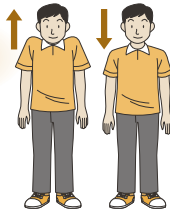
問合せ 健康づくり課 ☎58-2838

## の中

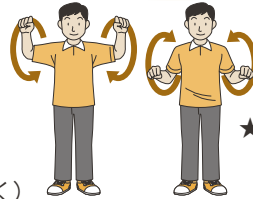
# お家で運動しよう

能代市民歌 1 番に合わせてやってみよう!

①米代の (肩を上げる)  
流れ (肩を下ろす)  
とうとうと (繰り返す)

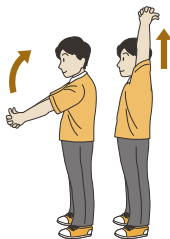


②豊饒の地を (肩の前回し×2)  
潤して (肩の後ろ回し×2)



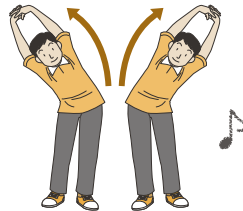
★松山納豆をかき混ぜるイメージ

③めぐる季節の (手の指を組んで両手を上げていく)  
彩りよ (両手を上げたまま伸びる)



★能代ねぎがぐんぐん成長するイメージ

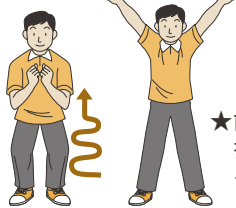
④人割り  
(両手を組んで上げたまま左に倒す)  
まち割り (直る)  
夢割り (右に倒して直る)



⑤水と緑の能代市は (イスに座るように腰を落とす)  
輝く世界へ (体をねじりながら膝を伸ばしていく)  
開けゆく (縮めていた体をぱっと大きく開く)



★日本海に夕日が沈んでいくイメージ



★能代の花火が打ちあがるイメージ

気温も徐々に上がり、お出掛けが楽しくなる春はもうすぐそこ。とはいえ、新型コロナウイルスの感染を予防するため、外出を控える方も少なくないのではないのでしょうか。そこで今回は、運動不足解消につながる「のしろ健康体操」をご紹介します。体を動かして心身をリフレッシュしましょう。

### 健康づくり課より

能代市民歌に合わせて体を動かす「のしろ健康体操」は、身体活動の増加を目的として、昨年度作成しました。市ホームページで動画を公開しているほか、動き方が分かるDVDの貸し出し、能代市民歌のCDの配布も行っています。お気軽にご連絡ください。

外出を控えるなど、普段より運動の機会が少なくなることで、ご自身の健康について不安を感じる方もいらっしゃると思います。屋内でも、ストレッチや体操などで積極的に体を動かし、運動不足を解消しましょう。

### 令和2年度

## 健康チャレンジポイントが一部変わります

健康チャレンジポイントは、  
①健康的な習慣づくり②特定健診やがん検診の受診による健康状態の確認③健康イベントへの参加による知識の習得や意識の向上など、皆さんが健康に過ごすためのきっかけづくりを目的としています。

令和2年度は「①習慣改善ポイント」と「②健診受診ポイント」のポイント上限が400から600に上がります。

また、これまでは500〜1200ポイント貯まるとダンクカードまたはもっくんカードのポイントに交換できましたが、1000ポイント貯まると商品券またはもっくんカードのポイントに交換できるようになります。

取り組みを記入するリーフレットは5月初旬に、保健センターや市役所本庁舎総合案内、二ツ井町庁舎市民フロアなど市内各所に設置予定です。ぜひ入手して、ポイントを貯めてみてください。



能代市ウォーキング推進キャラクター あーくん