

健康チャレンジポイントで健康づくり

問合せ

健康づくり課
☎ 58・2838

新型コロナウイルスの影響で外出を控える方は多いはず。そうした今だからこそ、家の中で行った運動や生活習慣の改善も対象になる健康チャレンジポイントでお得にポイントを貯めませんか。これから始めようという方も毎年続けている方も、適度に体を動かして健康づくりに取り組みましょう。

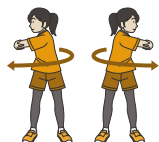
取り組みを記入するリーフレットは、5月初旬に市内各所に設置予定です。

設置場所 保健センター、市役所本庁舎、二ツ井町庁舎、各地域センター、富根出張所、市民サービスセンター、島町新拠点、市民プラザ、能代観光協会、二ツ井町観光協会 など

お家の中でやってみよう！のしろ健康体操

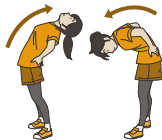
今回は能代市民歌2番の内容です。詳細は市のホームページをご覧ください。

①遙かに望む白神に 悠久の命満ち満ちて



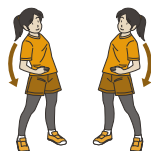
肘をつかんで体幹をねじる(左右)×2回

②歴史と文化の花ひらく



体幹のストレッチ

③人創りまち創り 夢創り



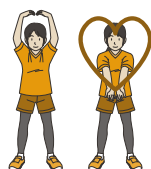
体幹をねじる(左右)

④水と緑の能代市は



足踏み8歩

⑤輝く未来へ



羽ばたいて



腕を大きくしっかりと伸ばす

令和2年度健康チャレンジポイントが変わりました



ウォーキング推進キャラクター あーくん

- ①ポイント交換の内容が変わったよ。
- ②ポイント申請の条件が変わったよ。
- ③ポイントを貯める項目ごとの上限が変わったよ。

	①習慣改善ポイント	②健診受診ポイント	③健康イベント&健康相談ポイント
ポイント交換	変更前： Dankカード または もっくんカードのポイントに交換 (500~1200ポイント貯めたら交換可能) ↓ 変更後： もっくんカードのポイント1000ポイント または 商品券1000円分に交換 (1000ポイント以上貯めたら交換可能)		
貯め方	自分で決めた目標達成で1日5ポイント	健診やがん検診の受診で1項目200ポイント	イベント参加や健康相談で1回200ポイント
ポイント上限	変更前： 400ポイント ↓ 変更後： 600ポイント ※200ポイント必須	変更前： 400ポイント ↓ 変更後： 600ポイント	400ポイント

ポイントを貯めるコツ

①簡単な目標から取り組もう！

毎日コツコツ健康に。習慣になるまで頑張りましょう。

【運動】

- ・ラジオ体操
- ・ダンス
- ・筋トレ など



【食事】

- ・野菜を多めに食べる
- ・塩分を控える
- ・間食をやめる など



②健診で安心！

がんや生活習慣病は誰にでも忍び寄ります。健康に自信のあるあなたも定期的に受診を。がん検診無料クーポン券対象の年齢の方は、ぜひ活用してください。※現在、新型コロナウイルス感染症の影響で、保健センターでは健診の開始を延期しています。