

在宅高齢者調査

65歳以上の1人暮らし、2人暮らし世帯などへ、6月から11月にかけて民生委員や社会福祉協議会職員による自宅訪問を行います。心配事や不安なことがありましたらご相談ください。（今年度中に65歳になる方も対象です）

▼問合せ 長寿いきがい課

Tel 89・2156

市社会福祉協議会

Tel 89・6000

催し・講座

1, 2, 1, 2, ウォーキング

●風の松原コース

▼開催日 6月2日(月)

※10時までに陸上競技場本部前集合

●落合潮騒コース

▼開催日 6月24日(火)

※10時までにアリナス裏駐車場集合

▼問合せ 健康づくり課

Tel 58・2838

第5回ふっちゃん・ゆっちゃんふれあいまつり

▼日時 6月28日(土)10時～13時

▼場所 ふっちゃん・ゆっちゃん駐車場

▼内容 新二ツ井音頭や地元園児によるお遊戯、足湯や遊びコーナー、屋台など

▼問合せ 実行委員会事務局

Tel 73・3801

ときめ木マルシェ2025

さまざまなブースが並ぶマルシェが今年も始まります。

▼日時 6月15日(日)・7月12日(土)・9月21日(日)・10月19日(日)・11月16日(日)10時～14時(7月は17時～20時30分)

▼場所 平山はかり店、能代郵便局(裏通り)

▼問合せ 実行委員会(能登)

Tel 090・2279・4492

ノルディックウォーキング

レットロな能代まち歩き

▼日時 6月14日(土)9時40分～11時30分

※8時45分までにJR能代駅前集合

▼費用 1500円(小学生以下500円)※定員30人

▼申し込み 6月10日(火)までに電話かホームページで

▼問合せ 能代観光協会

Tel 88・8802



健康チャレンジポイントで楽しくお得に健康づくり

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にしています。

参加者の皆さんからは

- 自分の健康をふりかえる良い事業
- チャレンジポイントがあると月の目標を少しずつ上げていこうと思える
- 朝にラジオ体操をする習慣が身に付いたのでこれからも続けていきたい
- 体力づくりの励みになる

などの声をいただいています。

取り組みによって貯められるポイントでごほうびも！続けている方も、新たに参加する方も、今年度から新たな気持ちで健康づくりに取り組みましょう。

問合せ 健康づくり課 Tel 58-2838

取り組みを記入する令和7年度版リーフレットは、市内各地に設置しています。

設置場所 保健センター、市役所本庁舎総合案内、二ツ井町庁舎市民フロア、各地域センター、富根出張所、市民サービスセンター、畠町新拠点、能代観光協会、二ツ井町観光協会 など



ポイントの貯め方のコツ

①簡単な目標から取り組もう！

【運動】 ウォーキング、ラジオ体操、ダンス、スポーツ、筋トレ など

【食事】 腹八分目、塩分を控える、野菜を多めに食べる、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よります。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。

③習慣改善ポイント

自分で決めた目標達成で1日5ポイント

⇒上限600ポイント(200ポイント必須)

④健診受診ポイント

健診やがん検診の受診で1項目200ポイント

⇒上限600ポイント

⑤健康イベント&健康相談ポイント

イベント参加や健康相談で1回200ポイント

⇒上限400ポイント

1,000ポイント以上【必須】で申請可能。★

★商品券またはもっくんカードのポイント(1,000ポイント)に交換できます！★