



# しもすわ健康づくり応援ポイント

★ポイントの貯め方★～個人の取り組みでポイントGet!～



今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、各種事業や行事が中止・延期となっており、健康ポイント付与の機会も少なくなっています。

そこで、ご自身の取り組みを多く書いていただくことにより、ポイントを獲得しやすくしましたので、健康ポイントの貯め方の例をご紹介します。

## ★しもすわ健康づくり応援ポイントって？

それぞれポイントが定められた健康づくりの取り組みをし、100ポイント貯めると、1,000円分の特典と交換することができる事業です。

## ★ポイントになる取り組みとは？

- ①健康づくりの自主的な取り組み
- ②健康づくり生涯スポーツ
- ③特定健診、生活習慣病検診等



今年度はこの取り組みを強化してポイントをゲット!

健康づくりの自主的な取り組み「自身の取り組み」をたくさん書きましょう!

- ◆自身の取り組みだけでも、100ポイントを貯めることができます!
- ◆この機会に健康を意識した取り組みにチャレンジしてみよう!

**管理シート** 2020年度 *いろいろ参加してポイントをためよう!!*

**1 自身の取り組み** 必ず1項目は取り組みましょう。

	取り組み内容	ポイント
<input checked="" type="checkbox"/>	1 運動の継続 (具体的な取り組み➡ 自宅で筋トレを習慣にした)	10P
<input checked="" type="checkbox"/>	2 食生活の改善 (具体的な取り組み➡ みそ汁を具沢山にした)	10P
<input checked="" type="checkbox"/>	3 血压管理(家庭血压の測定)	10P
<input checked="" type="checkbox"/>	4 体重管理(体重測定を行い、適正体重を維持している)	10P
<input checked="" type="checkbox"/>	5 病気の管理(定期受診・治療継続)	10P
自由記載欄 ※上記のほか自身で行っている取り組みをご記入ください。		
<input checked="" type="checkbox"/>	6・7 手洗いうがいをこまめにした 生活リズムを崩さずに過ごした	10P×2
<input checked="" type="checkbox"/>	8・9 コロナ対策として人混みにいかないようにした 1日3回の歯磨きをした	10P×2
<input checked="" type="checkbox"/>	10 就寝1時間前にスマホ・PCを見るのをやめた	10P

取り組み番号にを入れてください。 **1 の合計ポイント 10P× 10 項目= 100 P**

5つ全ての項目の記入を目指そう!  
5つ書ければ50ポイント獲得!

自由記載欄は1枠の行数を自由に増やして書き込むこともできます!

◆管理シートは、保健センター等で配布している他、町ホームページからもダウンロードが可能です。特典の交換は令和3年3月31日(水)まで期間がありますので、じっくり取り組みましょう。事業に関する詳しい内容については町ホームページをご確認ください。

## お家でできるお手軽エクササイズをご紹介します!

町の運動教室等でも行っている、簡単なストレッチ、筋力トレーニングを紹介します。おうち時間や職場の休憩時間に無理なく取り組んでみてください。

### ストレッチ

★15～20秒伸ばしましょう!



ひざ裏・もも裏が伸びます。座りっぱなしの合間に実践!



お尻の筋肉が伸びます。腰痛予防にもおすすめ!

### 筋力トレーニング

★10～15回行いましょう!



①つま先を立てる

②片方のひざと同じ高さまで脚を上げ下げ



■問い合わせ 下諏訪町保健センター 電話27-8384 (直通)