

令和8年度 岐阜県 健康・スポーツポイント事業 チャレンジ月間のお知らせ

ページ番号
1001828

町民の皆さまの健康づくりを応援するため、岐阜県と協働で「岐阜県 健康・スポーツポイント事業」を実施しています。10月は「チャレンジ月間」とし、「オクトーバー・ラン&ウォーク 岐阜県大会 ～1カ月ウォーキングチャレンジ～」に取り組んでみましょう。規定歩数(1日平均4,000歩(1カ月12万歩))を達成すると素敵な景品が当たる抽選に申し込むことができます。

【実施期間】10月1日(木)～31日(土)

【実施の流れ】

①チャレンジシートの取得(紙版)・アプリでの参加申し込み(アプリ版)

紙版：町保健センターにて配布または町ホームページより「健康づくりチャレンジ月間取組シート」を取得。

アプリ版：健康・スポーツポイントアプリ(スポーツタウンWALKER)をダウンロード。

②ウォーキングに取り組む

紙版：1カ月間の歩数をチャレンジシートへ記載する。

アプリ版：期間中、歩数が自動記録される。

③取組後の対応(景品の応募方法) ※景品は歩数のランクに応じて自動的に決定されます。

紙版：規定歩数を達成した場合は、町保健センターで達成したことを確認してもらう。その後、専用ハガキを投函する。

アプリ版：規定歩数を超えた時点で自動的に抽選対象になる。

○ブロンズランク(1日平均4,000歩以上、計12万歩以上) バロー商品券500円分

○シルバーランク(1日平均6,000歩以上、計18万歩以上) ぎふのいいもの詰め合わせ約2,000円分

○ゴールドランク(1日平均8,000歩以上、計24万歩以上) ぎふのいいもの詰め合わせ約4,000円分



10月20日は世界骨粗鬆症デーです

骨粗鬆症は、骨量の減少などによって骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。無症状の人も多く、知らないうちに骨折することもあります。骨折すると、背中や腰の骨が変形したり寝たきりになることもあります。40歳以上の女性は特に注意が必要です。骨粗鬆症検診や骨密度検査を受けてみましょう。

予防には、栄養バランスのよい食事をしっかりととりましょう。特にカルシウム(牛乳、乳製品など)、ビタミンD(いわし、さけなど)を積極的にとるよう心がけましょう。また、運動をすると骨は刺激され強くなります。こまめに体を動かしましょう。

10月29日は世界脳卒中デー・10月は脳卒中月間です

脳卒中は、脳の血管が詰まったり(脳梗塞)、破れたりする(脳内出血、クモ膜下出血)ことによって、脳組織が障害を受ける病気です。脳卒中の発症をより早く気づくために「FAST」を覚えておくといいです。

Face 片側の顔がゆがむ **Arm** 片側の腕が上がらない **Speech** うまく話せない **Time** 発症時刻を記録してすぐに受診

脳卒中を発症すると、命に関わったり、後遺症が残ってしまうことがあります。高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病や心房細動という不整脈、喫煙、多量の飲酒などの生活習慣も大きく関わっています。適切な治療や生活習慣の改善が脳卒中予防につながります。

☎ 町保健センター ☎32-9025

メタバース相談室事業「西美濃地域メタバース相談室」を開催しています

「孤独を感じる」「孤立してしまう」「人に会うのが怖い」など、そんな気持ちになることはありませんか？メタバース相談室では、仮想空間において、アバターを通じて、誰かと同じ空間にいたり、人の声を聞いたり、チャットなどで会話することが可能です。参加を希望される場合は、事前申込が必要です。右記QRコード(大垣市ホームページ)よりお申し込みください。

※お申し込みには、ニックネームなどが必要となります。

メタバース交流日：10月22日(木)19時～21時、11月5日(木)15時～17時

☎ 健康福祉課 ☎32-1105



お申し込みは
こちらから