

新規参加者募集!

“健幸ポイント”で元気なカラダづくり

昨年度まで約 3,000 名の方にご参加いただき、大好評だった健幸ポイント事業が新しくなってスタートします。貯めたポイントは最大 6,000 円(継続の方は 4,000 円)相当のたかいし共通商品券やAmazon ポイントに交換することができます。

問合せ先 スマートウェルネス推進班 ☎(267)1161

はじめて参加する方

対象 20 歳以上の方

募集 約 600 人

入会料 500 円

※参加には説明会への出席が必要となります。
(要事前予約)

※過去に退会された方で活動量計を希望される場合は、機器の購入が必要となります。
(スマホアプリで参加される場合は、機器購入の必要はありません。)

参加者説明会詳細

会場・日程

市役所(別館 3 階)	6/28・30、7/4
アプラたかいし	7/10・11

時間帯 ①10:00~12:30

②14:00~16:30

③17:00~20:00

※いずれの時間帯も説明会は 1 時間程度。
詳しい時間は別途ご案内します。

申込・問合せ先 市ホームページ及び公共施設に設置しているチラシに掲載している説明会応募用紙に必要事項を記入し、スマートウェルネス推進班へ郵送または持参

[〒592-8585 高石市加茂 4-1-1 高石市役所 スマートウェルネス推進班]

[市ホームページ]へのアクセスはこちらの QR コードから▶



継続して参加する方

継続の手続きは、6 月中旬ごろ郵送予定です。

※8 月 31 日までに申込及び参加費の払込がなければ登録抹消となりますので、ご注意ください。



健幸ウォーキングでさらに元気なカラダをめざして

“健康二次被害”を防ぐにはウォーキングが効果的

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に伴う外出自粛やテレワーク等の影響で運動不足になる方が増えています。運動不足は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症、心の健康状態にも悪影響を与える一因となります。また、高齢者にとっては筋力の低下による転倒・骨折から寝たきりになってしまうリスクなど、さまざまな“健康二次被害”を引き起こす恐れがあります。運動不足の解消にはウォーキングが効果的です。筋力低下を防ぐだけでなく、身体の免疫力を上げることにもつながります。厚生労働省が示している「新しい生活様式」を意識しながら、ウォーキング時のポイントにも注意して、コロナに負けない身体づくりを進めていきましょう。

ウォーキング時のポイント

■ 感染拡大を防ぐために

- ・ 人混みを避けて歩く
- ・ 前後左右の間隔をしっかり取る
- ・ マスクを着用する

■ 意識すること

- ・ 歩き出す前にストレッチを行う
- ・ 笑顔で楽しんで歩く
- ・ こまめに水分補給を行う
※歩き出す 20 分前にも 1 度飲んでおく

ウォーキングの際の間隔の目安

横並びで歩くときは 2m 以上
前後の間隔は 5m 以上

