

ポイントを貯めて

商品券を

ゲットしよう!



あいべ元気 イキイキポイント

今回の健康講座は4月1日から北山村でスタートした健康増進ポイント制度(愛称「あいベイキイキポイント」)の紹介です。**あいべ**とは北山弁で「歩こう!」という意味です。

最近村内でウォーキング、ランニング、グラントゴルフ、社協エクササイズ、ロコトレなど定期的に運動を行っている方が増えてきたように思います。そこで、運動習慣への意識の高まりを感じつつ、4月から北山村で新たな取り組みの1つ、健康増進ポイント制度が始まります。運動に応じたポイントを集め、一定のポイントに達した方には特典を設けたり上位の方にはランキングで定期的にお知らせしていくという内容です。ここでいう「運動」とは息が切れるような激しい運動ではなく、適度な運動というのがポイントです。健康な身体を作ることはもちろんですが、リラックス効果や、心地よい疲

労感によって夜間の熟睡効果に繋がるなどプラスアルファの作用があります。

村内では運動としてウォーキングを行っている方が多いと思います。より有効な運動をするためには、「腕は前後に大きく振る」「背筋をまっすぐ伸ばす」「少し息があがるくらいの速さ」を意識していただくと短時間でも効果が上がるはず。夜間の場合は交通事故に合わないよう反射板も大事ですね。

健康増進ポイント制度に参加される方はもちろん**歩数計をプレゼント!**



参加しようと思う方は下記のステップに沿って参加してください

STEP
1

登録しよう!

- ・申請書を住民福祉課に提出
- ※「わかやま健康ポイント」アプリをダウンロードすると記録表提出を省略することができる

対象者

村内在住の20歳以上の方

STEP
2

運動しよう!

- ・1日8,000歩以上のウォーキングで1ポイント
- ・1日30分以上のスポーツで1ポイント
- ・ロコトレ実施で1ポイント
- ・農作業で1ポイント
- ・シニアエクササイズで1ポイント
- ※1日上限2ポイントまで

STEP
3

報告しよう!

- ・月ごとの歩数や運動内容をアプリに入力するか記録表を住民福祉課に提出
- 3か月で50ポイント達成した方には**1,000円分の商品券**をプレゼントのほかポイント上位者を広報にて掲示予定

お問合せ / 住民福祉課 電話 / 0735-49-2331