

～毎日を笑顔に～ **健幸コラム**

**令和7年度きよりゅん健康ポイント事業の結果を報告します。**

参加人数は60名（男性10名、女性50名）、平均年齢72.6歳でした。

厳正なる抽選の結果、6名の方にペアランチ券をお送りしました。期限内に予約のうえ、ご利用ください。※その他の方には、参加賞をお送りしました。多くの方のご参加ありがとうございました。

ポイントの1つ「健康目標を自分で立てて実行した」については、ウォーキング・ラジオ体操・ストレッチなど運動に関することが多く、健康づくりのために、運動に取り組んでいることがわかりました。引き続き健康づくりのために運動を習慣にしましょう。

「食」については、食事は手作りにする、野菜を作るなどの目標があり、その他として、サロンに参加するなど、社会参加の目標もありました。

健康目標を持つことは、生活改善や病気予防に効果的です。目標をもって健康づくりを継続していきましょう。また、「富士山に登る」や「孫の顔を見るまでは元気である」「介護されない自分になる」などの大きな目標をもつこともおすすめです。

健診結果や健康に関することは子育て健康福祉課までご相談ください。

**お知らせ**

28日（土）までがん検診（胃・子宮・乳・口腔がん）歯科検診が契約医療機関で実施できます。受診券をお持ちの方は早めに受診しましょう。まだお申し込みをされていない方は下記担当までお問い合わせください。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861



ME-BYO改善だより2月号

# かながわ未病改善ナビサイト

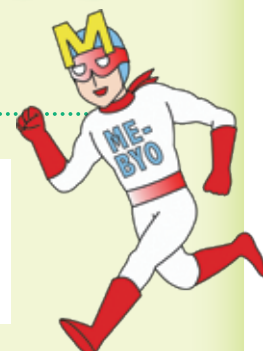
神奈川県内の未病に関連して新着情報を掲載しています。

**未病改善運動**

- 壁を使ったエクササイズ
- 自宅で簡単ストレッチ



かながわ未病  
改善ナビサイト



問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861