

まきのはら健康マイレージが始まります！ ～新たに親子版がスタート～

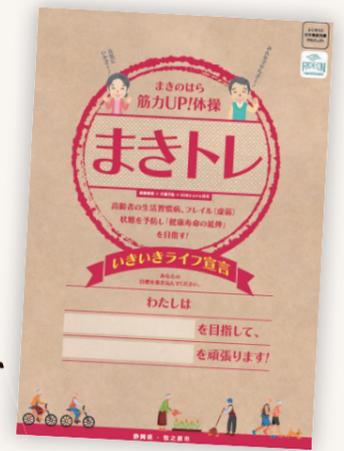
「まきのはら健康マイレージ」とは、市民の皆さんが健康づくりに取り組むことで、心も体も健康になることを応援するための健康ポイント制度です。本年から、新たに小学生と父母（または祖父母）を対象にした「親子版」が開始されます。

日々の運動や規則正しい生活などでポイントを貯めて、家族みんなで健康になりましょう。
問い合わせ 健康推進課 鈴木沙愛 ☎0024

まきのはら筋力UP！体操 「まきトレ」ができました

市では、理学療法士のアドバイスを受けて、筋力アップに効果的な体操を制作しました。元気なうちから定期的な運動を行い、ロコモティブシンドロームを予防しましょう！

問い合わせ 健康推進課 加藤明香 ☎0024



まきのはら健康マイレージの流れ



成人版
対象：18歳以上の牧之原市在住・在勤の人



親子版 NEW!
対象：市内在住の「小学生」と「父母（または祖父母）」の「ペア」

- ### 1. パンフレットを入手
- ▶ さざんかや相良保健センターなどでパンフレットを入手（市ホームページからダウンロードも可）。
 - ▶ 目標や取り組みを考える。
 - ▶ 夏休み前に学校でパンフレットを配布予定（市ホームページからダウンロードも可）。
 - ▶ 目標や取り組みを親子で考える。

- ### 2. ポイントを貯める
- 健康づくりを実践したら、パンフレットのポイントカードに記入し、40ポイント貯める。
【実施期間】 7月1日～12月31日迄まで

健康づくりを実践したら、パンフレットのチャレンジシートに記入し、30ポイント貯める。
【実施期間】 7月23日～8月31日迄まで

- ### 3. ポイントカードやチャレンジシートを提出し、お得なカードと交換＆抽選会に参加
- さざんかまたは相良保健センターへ提出し、お得な特典と交換。
【カード交換期間】 令和5年1月31日迄まで

【特典1】 達成者全員に「ふじのくに健康いきいきカード」をプレゼント

【特典2】 お得な商品が当たる抽選会に参加（抽選会は令和5年2月予定）

【特典3】 先着100人にペットボトルドリンクをプレゼント

学校またはさざんか・相良保健センターへ提出し、お得な特典と交換。
【提出期限】

 - ▶ 各学校＝9月9日迄
 - ▶ さざんか・相良保健センター＝9月30日迄

【特典1】 達成者全員（親・子）に「ふじのくに健康いきいきカード」をプレゼント

【特典2】 お得な商品が当たる抽選会に参加（抽選会は令和4年11月予定）

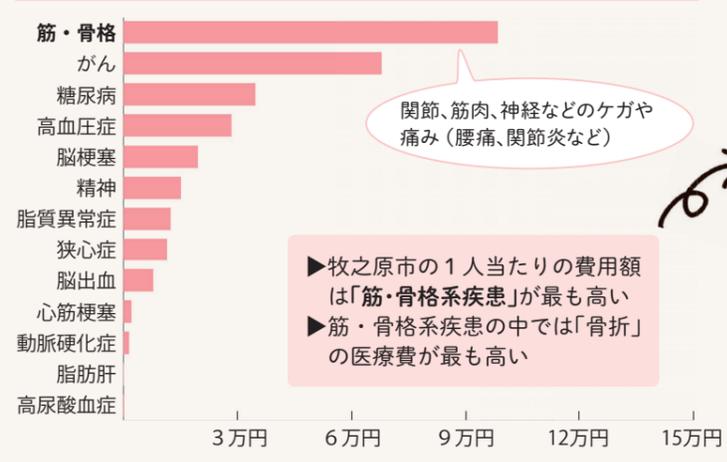
ふじのくに健康いきいきカード

県内の「ふじのくに健康いきいきカード」協力店（県下約1,100店舗）においてカードを提示することにより、お店ごとのさまざまなサービスが受けられるお得なカードです。
サービスの内容は、そのお店や施設により異なります。




静岡県内協力店舗検索ページ

▲リーフレットは、健康推進課（さざんか）と相良保健センターで配布しています。お気軽にお問い合わせください！



筋・骨格系疾患の前兆？ ロコモ（ロコモティブシンドローム）

ロコモとは、筋肉・骨・関節などの運動器の働きが衰えることにより、立つ、歩くなどの移動機能が低下している状態のことです。ロコモが進行すると、普段の生活における自立度が低下し、要介護状態になる危険性が高まります。

ロコモチェック！ 最近こんなことはありませんか？

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要だ
- 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が難しい
- 2kg程度の買い物をして持ち帰ることが難しい
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない

1つでも当てはまったら、ロコモの可能性がります。まきのはら筋力UP！体操「まきトレ」で、ロコモを予防しましょう！



体操の動画はYouTubeで配信中！