

私は三芳町で実施する健康長寿事業に参加します。また、事業実施要綱に定められた義務を遵守します。私は三芳町に（在住・在勤）しています。

氏名（ふりがな・性別）
_____ (男・女)

生年月日
西暦 年 月 日

住所
〒 _____

日中連絡のつく電話番号

保険の種別
国民健康保険・社会保険
後期高齢者医療・その他

昨年度の健康診断

町の健康診断を受診した。（国民健康保険特定健康診査等）

会社の健康診断を受診した。

人間ドックを利用した。

健康診断は受けていない。

導入セミナー希望日（第3希望まで）
希望の日時を下記の①～③から選択し記入
第1希望： 第2希望： 第3希望：

① 5月15日(月) 10:00～12:00 藤久保公民館
② 5月27日(土) 10:00～12:00 藤久保公民館
③ 5月27日(土) 14:00～16:00 藤久保公民館

※日程が合わない人向けに平日のみの「簡易導入セミナー」をご用意しています。詳細は健康長寿担当まで。

この事業において収集した個人情報、健康長寿事業の運営および成果分析調査などのため、町の指導のもと委託業者、研究機関などが利用します。

上記事項に同意します

(同意しない場合は事業に参加できません)

参加者募集中です！
一緒に健康長寿をめざしませんか？

参加申込書を4月28日までに健康増進課または保健センターにご提出ください。

この2年間の取り組みの一部をご紹介します

COURSE
からだ、活動量を図る



歩数計を貸与し、町内5か所の測定スポットでからだの数値を測って健康管理。

COURSE
筋力アップ講座



足腰の筋力を鍛えることを目的とした運動を、体を動かしながら学びます。

COURSE
タタミー畳の運動講座



自宅で簡単に運動ができるように、1畳分のスペースで体をコンディショニング。

COURSE
運動講座



楽しみながら運動習慣を身につけることを目的としています。中央・竹間沢公民館で実施。

COURSE
減る脂 — 講座



内臓脂肪を減らすことを目的とした講座。脂肪を減らすことの大切さを学びます。

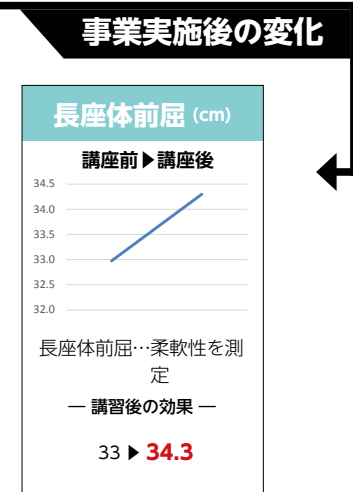
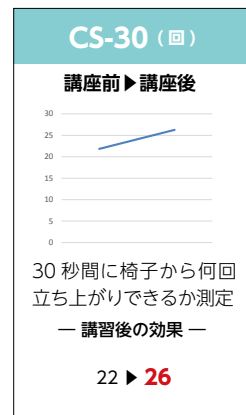
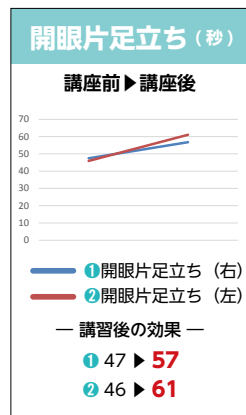
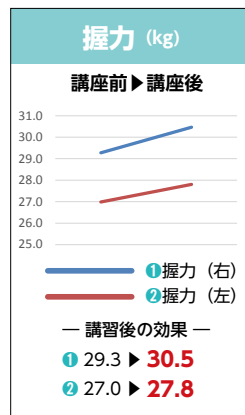
COURSE
食育セミナー



食を通じた健康づくりについて学ぶセミナーを開催。食は健康をはぐくみます。

他にもヨガ、リズム体操などのスタジオプログラム「運動継続セミナー」や健康の悩みを管理栄養士に相談する「個別相談会」を実施。

▶ 講座の取り組みにより、体力測定の結果に変化が見られました。



平成27年度から始まり、現在1,500人以上が参加する健康長寿事業「みよし野菜 食べて！歩いて！健康長寿！」。「運動習慣の確立」と「食育の推進」をテーマに、皆さんの健康づくりを総合的にサポートします。登山を楽しんだり、旅行に行ったり、美味しいものを食べ歩いたり・・・生き生きとした生活の土台となるのが健康です。これを機にご自身の健康と真剣に向き合ってみませんか。今年度が最後の参加のチャンスです！

ハーモニー—日店長を務めた
三芳町広報大使アシスタント
Juice=Juice サブリーダー
金澤朋子さん

理想の食事バランス、減塩、摂取カロリーのコンセプトを伝えるために作られたSMILE弁当。淑徳大学栄養学科と福祉喫茶ハーモニーの協力で開発され、平成28年10月5日より販売開始となりました。季節ごとにメニューが変わり、春メニューは5月より販売予定。いつまでも「食事を楽しむ」ために、ぜひお召し上がりください。

販売場所：福祉喫茶ハーモニー（コピスみよし内）

販売日：毎週水曜日（休業日は除く）

※販売個数に限りがあるため、当日の9:00～10:00に電話予約をお願いします。

電話番号：090-1843-1366

