



## 自分のために、家族のために、 本気の健康づくり

このプロジェクトは、町民が生き生きとした生活を送り、社会保障制度の安定につながる健康No.1の町を目指すことを目的としています。

7月に、よしか健康推進協議会を設置しました。町民が中心となって、「運動」や「食」などによる健康の維持増進と心の安定を目的とした活動を行います。

8月26日、健康づくり代表推進員委嘱式が開催されました。各自治会から推薦を受けた98名の推進員の中から、研修を修了した代表推進員13名が町長から委嘱状を受取りました。



気軽に、気長に  
皆さんで楽しみながら取り組んでいきましょう。



ユニークなスポーツに挑戦

「ユニカール」重いから筋トレにもなりそう!



自分の体を知る機会

人気の体力測定会



これから地域リーダーとして活躍いただきます

町長から委嘱状を受けとる推進員さん



理論も学びます

群馬大学医学部教授 伴野祥一先生による講義  
テーマは「運動と生活習慣病予防」

# 始動 / 健康No.1プロジェクト

## ① 有酸素運動事業

自分に合った運動を生活の中で実践

健康ウォーキング・健康体操・軽い筋力トレーニングなど

## ② 食育推進事業

食事の大切さや楽しさを、楽しく学ぶ

毎日野菜350g運動・地産地消の取り組み・朝ごはん運動など

## ③ 地域健康増進協働事業

町民が中心になり地域のつながりを深める事業の企画・実践

体力測定会・健康増進イベント・サロン事業など

### 健康推進協議会

リーダー

健康づくり代表推進委員の皆さん

小倉	上野田	上野原	下野田	北下	南下	陣場	大久保寺下	大久保寺上	溝祭	駒寄	漆原西	漆原東
大林ふみ子	荒井茂	高田武	笛田紘	吉沢有三	中沢壽明	馬場和好	田中芳雄	栗原正美	近藤清	高山武尚	桑原勝一	柴田恒志

NPO  
群大クラブ

支援・  
アドバイス

日々の生活に…  
心地よいスポーツを!  
手を取り合う仲間を!  
明日の健康と安心を!

地域全体で  
皆さんの健康づくりを  
進めて行きましょう



協議会会長 高山さん

地区推進委員

各自治体単位で  
楽しく健康増進  
事業を行います。

一般参加者

### 平成25年度の活動予定

- ・町全体への健康No.1の活動PR
- ・地域(自治会単位)での活動を活発化
- ・食育活動の推進
- ・平成26年に向けての「健康カレンダー」の作成