

活動量計を使った健康づくりをはじめませんか

～あるくまちみどり～

みどり市元気プロジェクト



生活の中に運動を定着させるため、活動量計を用いた健康づくりとして、みどり市元気プロジェクト（ウォーキング事業）を実施しています。活動量計を付けて歩くと貯まるポイントは、地域で使える商品券に交換できます。忙しくて運動する時間がとれない人、運動が嫌いな人でも楽しく参加することができます。活動量計を付けるだけで健康への意識が高まり、ほんの少しの心がけで健康に近づくことができます。

歩くことで元気に！ 周りの人も元気に！ みんなで歩いて地域を元気にしていきましょう！

問い合わせ先 健康管理課 ☎(72) 2211

【事業サイクル】



～こんな人におすすめ～

- 健診結果の数値が悪かった
- 体型が気になる
- いつまでも元気でいたい！
- 最近、運動不足気味

測定スポット(※)

▶市民体育館、笠懸・大間々保健センター、東支所、多世代交流館

活動量計とは…身に付けて歩くことで、歩数だけでなく、家事やデスクワークなどのさまざまな活動を測定して、活動エネルギー量や1日の総消費エネルギー量を知ることができます。



新規参加者を募集します

日時・会場 下表のとおり

対象 30歳以上の市民で、医師からの運動制限がない人

内容 説明・測定会時に、活動量計を配布します。体組成および血圧を測定、その他運動指導や栄養講話を予定（1時間30分程度）。

定員 200人（先着順）

参加費 年間1,000円（説明・測定会時に集金）

申込方法 申込書を持参、ファクス、郵送または電子メールで提出する。

※申込書は、保健センターにあるほか、市ホーム

ページからもダウンロードできます。

※電子メールでの申請の場合、右の2次元コードから申し込みできます。



申込期限 8月4日(金) (消印有効)

その他 すでに参加している人の新たな申し込みは不要です。

申込・問い合わせ先 健康管理課（大間々保健センター） ☎376-0101 大間々町大間々1497-1、☎(72) 2211、FAX(72) 1651、電子メール kenkou2@city.midori.gunma.jp

【説明・測定会日時・会場】

期日	受付時間（希望の時間を選択ください）		会場
8月31日(木)	①午前9時30分	⑥午後2時30分	桐生大学グリーンアリーナ (市民体育館) 笠懸町阿左美 1714-2
	②午前10時	⑦午後5時30分	
	③午前10時30分	⑧午後6時	
	④午後1時30分	⑨午後6時30分	
	⑤午後2時		
9月8日(金)	①午前9時30分	④午後1時30分	大間々保健センター 大間々町大間々 1497-1
	②午前10時	⑤午後2時	
	③午前10時30分	⑥午後2時30分	



昨年の測定会の様子