

ウォーキングの前に…



熱中症に注意！

◆暑さに負けない体づくりをする

- ・1日30分程度の運動で暑さに慣れ汗をかきやすくする
- ・ビタミンやクエン酸を取って疲れにくい体にする

◆暑さに対する工夫をする

- ・通気性の良い衣服（麻や綿）、吸水性と速乾性に優れた下着を選ぶ
- ・帽子や冷却グッズを上手に活用する

◆暑さから身を守る

- ・日中の時間帯を避ける
- ・ウォーキング前や運動中は水分補給をする



歩き方のポイント！

歩く速度は「ややきつい」を目安に

立ち姿勢
背筋を伸ばす

腕や足の
動かし方を
意識する

呼吸のリズムを
一定に整える



とちまる健康ポイント

栃木県では、歩いて貯めるポイントでとちぎ和牛等が毎月抽選で当たる「とちまる健康ポイント」を実施中です。

【対象】18歳以上の県民または、県内に通勤・通学している方

【参加方法】

- ①スマートフォンで「FUN+WALK」アプリをダウンロード
 - ◆歩数（日、週、月の歩数など）が見える化！
 - ◆キャラを選んで、歩いて成長させよう！（もおかびょんも選べる！）
- ②歩いて貯めたポイントで応募用クーポンを入手
- ③クーポンを使ってプレゼントの抽選に応募

【とちまる健康ポイントについて】

〒 栃木県保健福祉部 健康増進課 Tel 028-623-3094



※画面はイメージです

“チャレンジ”で健康アップ！ 「歩こうか真岡プラス1」に参加しよう！



健康増進課 高瀬保健師

参加者 800 人を募集します！

【対象】市内在住で18歳以上の方

【期間】9月1日（水）～12月26日（日）

◆チャレンジコース

期間中に 60 日以上 挑戦
（600 人募集）

◆ハーフチャレンジコース

期間中に 30 日以上 挑戦
（200 人募集）

チャレンジ内容

「歩く」をプラス

1日1,000歩（10分）多く歩こう！

＜例＞

- ◆朝のごみ出しついでに歩く
- ◆近くの買い物は歩いて行く
- ◆なるべく階段を利用する
- ◆遠い場所に駐車して歩く など

「免疫力 UP」をプラス

免疫力UPのための取り組みを実行しよう！

＜例＞

- ◆腸内環境を整える
- ◆基礎体温を上げる
- ◆良質な睡眠＆笑う
- ◆ウイルス対策をする など



健康増進課 石井主査

参加するには…

①参加申込書を提出する 申込書は、下記窓口または地域包括支援センターにのみや（二宮コミュニティーセンター内）、市 HP で入手できます。

- ◆参加するコースを選ぶ（「チャレンジ」または「ハーフ」コース）
- ◆申し込みをする ①下記窓口または地域包括支援センターにのみやへ直接提出 ②郵送、電話、FAX、Eメール、市 HP で申し込む

②「チャレンジ記録表」を受け取りチャレンジスタート！

申し込みをした方に「チャレンジ記録表」を直接お渡しまたは郵送します。毎日の取り組み状況を記入してください。

③チャレンジ記録表を提出する

参加コースの目標を達成したら、下記窓口または地域包括支援センターにのみやに記録表を提出してください。



達成した方には「達成証」と「300円のお買物券」をプレゼント！

〒 321-4395 真岡市荒町 5191 番地
真岡市役所健康増進課健康づくり係
Tel 83-8122 FAX83-8619
Eメール：kenkou@city.moka.lg.jp



市ホームページ