

からだメンテナンス

貯めよう健康ポイント

健康ポイントとは

市民の皆さまが、健康的な生活を始めるきっかけとなるよう、楽しく健康づくりをさせていただく事業です。活動の内容は、これまで実施していた「ちゃれんじ60days」のウォーキングに、健診受診や健康づくり事業への参加を加えたもので、ウォーキングだけでは達成できないものとなっています。



参加方法

100 ポイント貯まったら記念品をプレゼント！

ポイント例：健診受診10~30ポイント、健康づくり事業参加10ポイント等

Step 1

ちゃれんじカードを入手し、ウォーキングのほか、健診や保健事業への参加など、取り組みに応じたポイント数を記入する。

Step 2

健康ポイントが100ポイント貯まったら、ちゃれんじカードを健康増進課へ提出する。

Step 3

お買物券300円分と記念品を受け取る。さらに、**体重・血圧等の数値改善でボーナスプレゼント！**

対象

20歳以上の市民の方

ちゃれんじ期間

4月1日～令和6年1月31日

ちゃれんじカード入手場所・方法

- 健康増進課(本庁舎1階)
- 各公民館
- 保健センター
- まちなか保健室
- 健康ガイドブック P14,15 (コピー可)
- 市HPからダウンロード



提出方法

- 市役所本庁舎1階健康増進課窓口へ提出
- 健康増進課公式 Instagram のダイレクトメッセージからカードの写真を添付して提出



市HP
真岡市健康ポイント
ID 19639



健康増進課公式
Instagram

(問・健康増進課健康づくり Tel 83-8122)

それいけ！ まちびと

石井さんは、東日本大震災後、岩手県や福島県でNPO活動や地域交流拠点づくり支援に従事、2015年宇都宮大学着任。これまでの活動で、心がけてきたことやまちづくりの展望を、地域おこし協力隊の栗村さんが取材しました。



宇都宮大学
地域デザイン科学部准教授
いしい だいichirou
石井 大一郎さん

これまでさまざまな自治体のまちづくり支援に関わってきましたが、真岡にはまちづくりに必要な要素がそろっていません。それは、まちづくりへの想いがある複数の行政担当者と、やりたいことを行動に移せる市民や事業者の仲間の存在です。それぞれがバラバラではうまくいきません。

私は、発言しやすい場の設計を大事にしています。「よい」「おかしい」「面白い」など思ったことをつぶやける場をつくり、意見を出し合い、行動を起こすことで新しいものを生み出すアイデアを共有していきます。そして、実際に行動を起こすことも大切です。まちつくも、そこだけの活動で終わるのではなく、まち全体に良い循環を生み出すことを目指しています。

これからも、未来に向けて自分と異なる他者の意見を取り入れながら、まちを作っていく人を育てたいですね。真岡での活動をきっかけに、1人が引っ張るのではなく、100人が「まちのことを自分ごとに置き換えて、一步を踏み出せるまちづくり」を広げていきたいです。 市HP



集まれ mokafan

みなさんの SNS 投稿作品を紹介

Instagramやフェイスブック、ツイッターなどのSNSでは、#mokafan や#真岡応援カメラマンが付いた真岡市のさまざまな写真が投稿されています。提供いただいた作品から今回は「SL」をテーマに紹介します。(問・秘書広報課シティプロモーション係 Tel 81-6947)



投稿方法

- ①真岡市内で素敵な写真を撮影
- ②Instagramまたはフェイスブック、ツイッターのご自身の公開アカウントで「#真岡応援カメラマン」「#mokafan」をつけて写真を投稿
- ③投稿完了



僕もやってみよう！



市HP
真岡応援カメラマン
ID 16472



真岡市公式
Instagram



♡Q▽ # 蒸気機関車 # 機関車



♡Q▽ # 真岡鉄道応援団



♡Q▽ # 真岡のSL