

# HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和5年7月5日発行

NO.4

先月終了したウォーキングラリー屋久島編でゴールを達成された方には、集計が終わり次第ハガキでご案内いたしますので、もう少々お待ちください。次のウォーキングラリーは四市町村対抗の歩数大決戦となりますので、力を合わせて頑張りましょう!詳細につきましては、通信本文をご覧ください。

参加者は要データ送信!

健幸ポイント  
100p

## 2 1 3 四市町村対抗 歩数大決戦

9/1(金)~9/30(土)の期間で『四市町村歩数大決戦』が開催されます。今回の対戦相手は前回同様、中札内村、京極町、青森県むつ市となります。東神楽町は前回最下位だったため、今年度はもう少し順位を上げたいところですね!

実施はまだ少し先になりますが、参加者を事前に登録する上で、**7/10(月)~7/31(月)の期間中に1回でもデータを送信した方を歩数大決戦の参加者とさせていただきます**ので、参加希望の方は忘れずにデータを送信してください。

※歩数大決戦は、参加市町村の平均歩数を競う勝負となります。全会員を対象とすると、送信されていない方も0歩として計上されてしまい、平均歩数が大きく下がってしまいます。参加いただいている方の努力が反映されやすいよう、今回は期間中での歩数データの送信を参加要件とさせていただきます。ご理解のほど、よろしくをお願いします。



多くの方にご参加いただきました!

## クリーンウォーク大作戦のお礼



7/3(日)に開催されたクリーンウォーク大作戦は、義経公園会場とふれあい交流館会場、合計で約240名の方にご参加いただきました。天候に恵まれたこともあり、過去最多の参加者数となりました!回収したゴミは、両会場あわせて約1190kg!ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました。義経公園会場ではスポレク健康広場も開催されていたこともあり、とても多くの人で賑わいました。次回は秋ごろに実施を予定していますので、是非ご参加ください!

歩数の送信だけしている、そこのあなた!

## 血圧・体組成を測りましょう!

POINT



「歩数だけ送ればポイントが入るし、測定は面倒だからなくていいや」と思っている方!**1回の測定につき健幸ポイント10Pがもらえます!**同月内で4回ずつポイントが付与されるので、1か月最大80Pを、計測するだけでゲットできます!また、測定したデータは、からだカルテに10年分記録されるので、自身のからだの変化を振り返りたいときにも役立ちます!いつもは歩数送信だけの方も、お時間がある際は計測をし、ポイントを獲得しましょう!

HK ひがしかぐら健康くらぶ

事務局:東神楽町健康ふくし課 ☎ 0166-83-5431