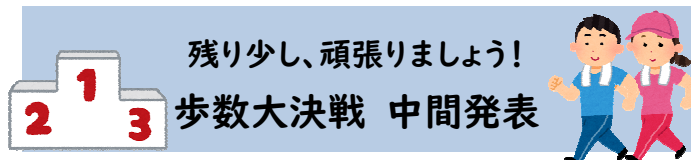


HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和6年9月26日発行 NO.9

朝晩は冷え込む日が増えてきましたね。皆さまいかがお過ごしでしょうか。早いもので、歩数大決戦も残り10日程となりました。東神楽町はなんと現在1位です!この調子で最後まで頑張りましょう!



残り少し、頑張りましょう!

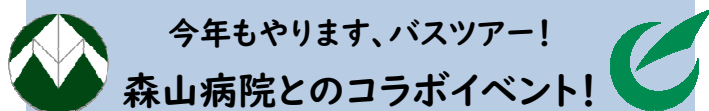
歩数大決戦 中間発表

現在開催中の歩数大決戦ですが、東神楽町は1位となっています!歩数大決戦は10/6(日)までとなっていますので、この状態をキープできるよう、残りあとちょっと頑張りましょう!

また、さらなる平均歩数アップには、現在未送信の方の協力が不可欠ですので、週に1度のデータ送信をよろしくお願いいたします!

順位	町村名	平均歩数
1位	東神楽町	113,828歩
2位	京極町	100,148歩
3位	中札内村	92,040歩

※9/26(木) 8:30 時点



今年もやります、バスツアー!

森山病院とのコラボイベント!

昨年度行われた森山病院バスツアーですが、大変好評でしたため、今年度も開催いたします!体づくりやフレイル予防に関する講演のほか、ヘルスケアダイニングでのランチ、施設見学または病院周辺のウォーキング等を予定しています。参加希望の方はお申し込みが必要となりますので、期限内にお申し込みください。

※詳細はチラシをご覧ください



現在故障により使用いただけません

ふれあい交流館のタブレットについて



現在ふれあい交流館に設置している、からだカルテログイン用のタブレット端末が、故障のため使用できない状態となっております。復旧次第通信でお知らせいたします。ご迷惑をおかけしてしまい申し訳ございませんが、よろしくお願いいたします。

なお、スマートフォンアプリのからだカルテをインストールいただければ、いつでもご自身の送信結果やウォーキングラリーの順位等をご確認いただくことが出来ます。年度末の景品交換でも使用するアプリとなりますので、まだインストールがお済みでない方は、お早めにインストールいただくことを推奨いたします。(スマートフォンの検索画面から『からだカルテ』と入力いただくか、健康くらぶLINEのメニュー『からだカルテの活用』を選択いただきますと、インストールページに移ります)

インストールの方法が分からない方や、からだカルテのID・PWが分からなくなってしまった方は、事務局までご連絡ください。

また、からだカルテのアプリの他、ヘルスプラネットウォーク(スマホで歩数を計測・送信するアプリ)や、デジタルデバイスとの連携を検討されている方も、ご相談いただければ職員が対応させていただきますので、お気軽にお問い合わせください。



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