



美里町は、「健幸長寿のまちづくり」に向けて一歩一歩、あゆみ続けています。これからも、健幸へのあゆみを紹介していきます。

健幸のために、みんなで一緒に取り組んでいることや地域の集まりなどありましたら情報をお寄せください。

☎保健センター 健康増進係
76・2855

歩いて出会えた 地域のひとたちの 楽しいひととき

毎日早朝、遺跡の森総合公園内にある健康遊具の前で集まっている地域のひとたちがいます。

話を聞くと、「5、6年前に自然と集まりだした運動仲間」とのこと。毎朝5時30分ぐらいに自宅から散歩しながら公園までやって来て集まっています。そして、体操や健康遊具で運動をしたり、楽しくおしゃべりをして、気持ちよく帰るのが日課だそうです。

「みんなで運動すると楽しいし長く続けられる」「運動だけじゃなく、料理の話など情報交換もできる」など、皆さん笑顔で話してくれました。

行政区別 平均歩数と推奨歩数達成率 (集計期間：6月1日～30日)

行政区	参加者数	推奨歩数達成率	行政区	参加者数	推奨歩数達成率
根木	94	38.3%	古郡	133	27.8%
関	216	26.9%	甘粕	141	31.2%
南阿那志	123	31.7%	中里	63	23.8%
北阿那志	118	28.0%	湯柘	48	31.3%
小茂田	235	28.5%	野中	100	20.0%
下児玉	131	22.9%	小栗	37	21.6%
北十条	102	36.3%	猪俣	118	29.7%
南十条	75	26.7%	湯本	83	33.7%
沼上	193	33.2%	大仏	108	18.5%
広木	173	20.8%	白石	71	28.2%
駒衣	205	24.4%	円良田	50	32.0%
木部	143	26.6%			

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855



健幸ポイント事業

歩数イベントを実施します！

暑さも徐々に収まり、歩きやすくなるこの季節—
地区対抗の歩数イベントを実施します。
家族や地域の皆さまと楽しみながら歩数を増やし、健康維持を図りましょう！
中間経過については、「広報みさと」などで随時お知らせしていきます。



10月1日(木)～12月31日(木)

団体 地区対抗 歩数イベント



行政区ごとに、実施期間中の推奨歩数の達成割合を計算し、順位を決定します。
優勝した行政区の参加者の皆さまには、景品を用意しています。
熱中症や歩き過ぎに気をつけながら、歩数イベントをお楽しみください。

- 景品
ミムリングッズ
- 中間経過
「広報みさと12月号」と「ミムリンツイッター」にてお知らせします。
ご自身の平均歩数については「からだカルテ」から確認することができます。
「からだカルテ」のログインIDとパスワードについては、7月下旬に送付したからだカルテのガイドをご覧ください。
- 最終結果
「広報みさと2月号」でお知らせします。また、優勝した行政区の参加者の皆さまには個別に郵送でお知らせします。

推奨歩数

65歳未満	8,000歩
65歳以上	7,000歩



からだカルテ QRコード