

神鍋高原マラソン全国大会を開催

神鍋高原で楽しい休日を

日時 6月16日(日)
午前8時10分～11時30分

場所 全但バス但馬ドーム発着
神鍋高原周回コース

競技種目・スタート時間

ファミリーマラソン	午前8時10分
ハーフマラソン	午前8時20分
5km	午前8時35分
10km	午前8時45分

第39回兵庫神鍋高原マラソン全国大会を開催します。全但バス但馬ドームを発着とした神鍋高原周回コースです。

今年も全国各地から、多くのランナーが神鍋高原を訪れます。

このマラソン大会は、ランナーだけでなく、応援に訪れた方々も楽しめる大会として親しまれています。

皆さんも、ぜひ、神鍋高原で楽しい休日を過ごしてください。

交通規制のお知らせ

6月16日(日)の午前7時50分から11時30分までの間、神鍋高原内の道路の一部(国道482号名色-水口間 他)が通行規制されますので注意してください。

写真コンテストも同時開催

神鍋マラソンの行事全般を対象とした写真コンテストを実施します。推薦5万円(1点)の他、賞を多数用意しています。第39回大会の思い出がたくさん詰まった作品を応募してください。

◇**サイズ** 四つ切り～A4

◇**応募点数** 1人10点まで

◇**審査結果** 8月中旬に入賞者に通知し、大会ホームページで発表します。

◇**応募締切** 7月22日(月)必着

◇**応募先** 兵庫県神鍋高原マラソン全国大会事務局「写真コンテスト係」
(〒668-8666 中央町2-4)

《問合せ》兵庫神鍋高原マラソン全国大会事務局
(スポーツ振興課内) ☎21-9023

「健康企業"歩キング"」参加企業を募集

働く世代の健康づくりを応援します

市は「全国健康保険協会兵庫支部(協会けんぽ)」と連携し、従業員の健康づくりに取り組む企業を支援する「健康企業"歩キング"」を行っています。

現在は、(株)システムリサーチ、(株)キツキ商会、(株)ファスト、特定非営利活動法人ダーナの4社が参加しています。

取組み内容

【①現状把握】 医療費や健診結果を元に協会けんぽが作成する「事業所健康診断カルテ」の提供と、従業員の体組成測定やアンケートを実施し、各企業の健康課題を調べました。

【②取組み支援】 食生活や運動方法などについて、保健師が説明し、各事業所が今後1年間取り組む内容を相談しました。

現在、各事業所では、昼休みに誘い合って歩いたり、休憩時間に体操をしたりと、身体を動

かすことを日常生活の中に取り入れています。

今後は、6カ月後と1年後に再び体組成測定で体脂肪などの変化を確認し、1年に1回作成される「事業所健康診断カルテ」で取組みの成果を報告する予定です。

皆さんも取り組んでみませんか

働く世代の皆さん「健康企業"歩キング"」に参加して、会社ぐるみで、健康について考え、日常生活の中でできる取組みを考えてみませんか？



▲食事・運動の説明



▲休憩時間にストレッチ

《問合せ》健康増進課 ☎21-9095

健康ポイント制度の参加者を募集

「歩くこと」で健康づくりに取り組もう

健康ポイント制度は、市民一人一人が気軽に「歩くこと」による健康づくり「歩キング」に取り組む、健康づくりを続けることで、笑顔あふれるまちづくりを目的としています。

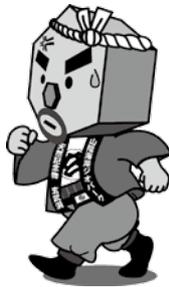
「運動目標」を自分の体力に応じて月ごとに設定し、達成状況に応じてポイントがたまる仕組みです。たまったポイントは市内小・中学校などへの寄付、施設利用券または図書カードと交換が可能です。

寄付や施設利用券などの交換は最短3カ月から可能ですが、6カ月間継続できた方にはお楽しみ賞品が当たる抽選を実施します。

この機会に運動を始めて健康づくりに取り組みましょう。

▼参加対象

18歳以上の本市在住・在勤・在学の方(高校生は除く)



▼参加方法

次の①または②の方法があります。

①運動健康ポイントシート

広報とよおか6月号と同時配布の「運動健康ポイントシート」を利用してください。健康増進課および各振興局市民福祉課の窓口にもあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。ダウンロードした運動健康ポイントシートを郵送する場合は120円切手を貼ってください。

②スマートフォンアプリ「とよおか歩子」

市ホームページまたは広報とよおか4月号の11ページをご覧ください。なお、ポイント交換の対象は寄付のみです。

※①と②の併用はできません。

※「健康・環境ポイント制度 実践手帳」は、ポイントの交換が6月末までとなっています。早めに手続きしてください。

《問合せ》健康増進課 ☎21-9095

(〒668-0046 立野12-12)

親子で挑戦!わくわく“歩キング”参加者を募集

親子の思い出を作ませんか?

せっかくの夏休み、1カ月間歩数計を付けて歩いて、親子の思い出を作ませんか?

昨年の参加者からは「家族で楽しく参加できた」「歩くことが日課になり、会話もたくさん増えた」など、うれしい声がたくさん届いています。

親子でいっぱい歩いていっぱい話して、子どもの成長を感じたり、地域のいろんな発見を試みませんか?

▼内容

- 7月25日(木)~8月24日(土)の1カ月間毎日歩数計を付けて歩数を記録(歩数計は市から貸与します)。
- 事前に親子で決めた目標歩数にどれだけ近いかで順位を競います。
- 事前説明会〔7月20日(土)〕と選手権終了後に表彰式〔8月31日(土)〕を予定しています。
- 事前・事後に体組成測定(保護者のみ)とアンケートをお願いします。

▼対象

市内在住の親子(子どもは小学生)

▼定員

30組(先着順)

▼申込み

5月27日(月)~7月5日(金)に、所定の申込用紙(市ホームページに掲載)に必要な事項を記入し、提出

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

▼表彰

- 上位3組には賞状と賞品授与
- 参加者全員に参加賞をプレゼント



《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095