

# 毛呂山町健幸づくりのまち宣言

## を行いました

令和5年3月27日にくらしワンストップMORO HAPPINESS館において「毛呂山町健幸づくりのまち宣言」並びにキックオフイベントを行いました。

当日は、健幸づくりのまち関連事業に全面的な協力をいただいている埼玉医科大学グループの先生方にご出席いただき、健幸づくりのまち関連事業の説明や健康づくりに関するトークセッションを実施しました。キックオフイベントの詳細や、健幸づくりのまち関連事業については、広報もろやま5月号でお伝えします。

毛呂山町では、身体健康だけでなく、生きがいを持ち、心の豊かさや幸せを感じることができるまち＝「健幸」づくりのまちを目指し、健康増進や生きがいづくりなどの各種事業を実施していきます。  
問合せ 役場企画財政課企画係 ☎295-2112内線322

### 毛呂山町健幸づくりのまち宣言

わたしたちのまちは、歴史が香る緑豊かなまちです。

この緑豊かなまちで、健康で生き生きと、心豊かに人生を送ることがわたしたちの願いです。

わたしたち一人ひとりが協力して、健康で幸せに暮らせるまちを目指し、毛呂山町を健幸づくりのまちとすることを宣言します。

- 1 緑豊かな自然を感じて、歩くことを楽しみます
- 2 健康的な食生活により、元気な身体を保ちます
- 3 自分を大切に、心と身体を休め、笑顔で生活します
- 4 社会活動に参加し、世代を超えた人と人との絆を深めます

健幸づくりのまち宣言に基づく取り組みとして **歩こうよ！もろやま健幸ウォーキング事業**を開始します！

町では、埼玉医科大学グループと連携して、手軽に始められる「ウォーキング」による健康づくりを支援します。先着60人限定になります。お早めの申込みをお待ちしています！

### 歩こうよ！もろやま健幸ウォーキング事業

- ・ 体力測定として体脂肪率や筋肉量の測定
- ・ 6分間歩行距離（どれぐらいの運動に耐えられるか測定します）
- ・ 血液検査（貧血、血糖、脂質、腎機能、肝機能、尿酸など） などウォーキング前後で健康度比較！

**参加費無料！**

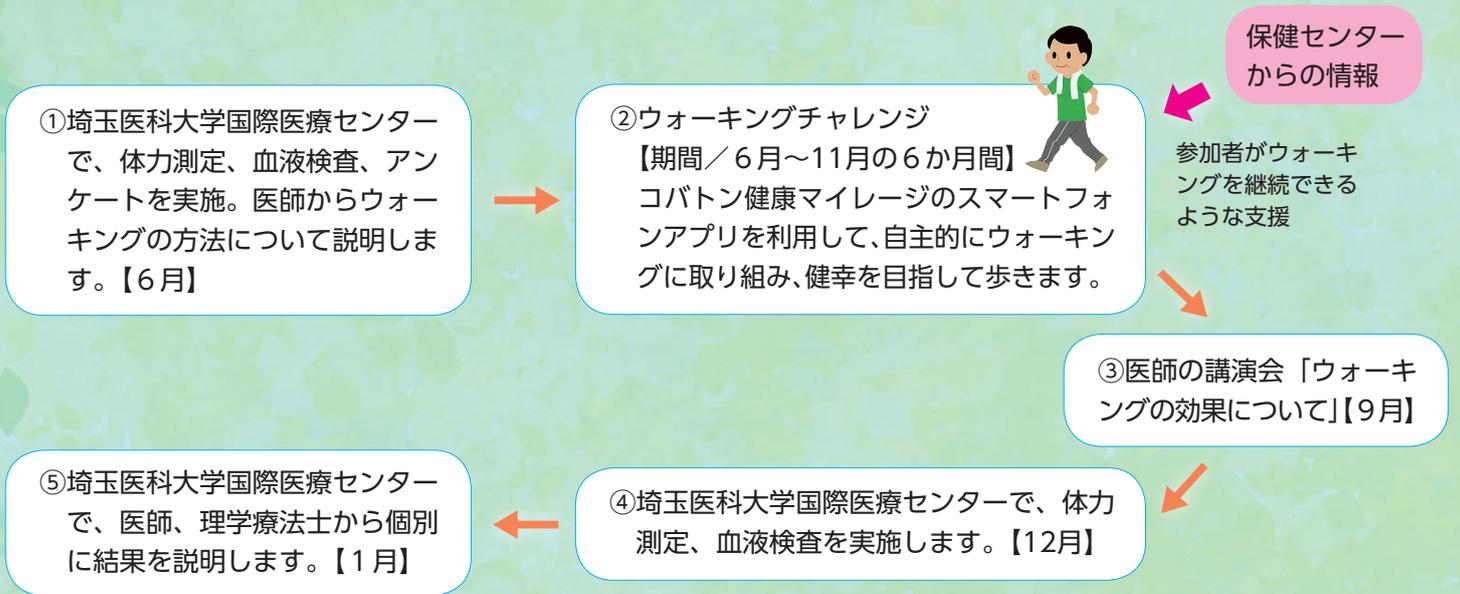
**最先端検査である「LOX-index（ロックスインデックス）」という血液検査も受けられます！**

#### ロックスインデックスとは・・・

- ・ 国立循環器病研究センターが解明したメカニズムを利用した検査！
- ・ 数値が高いと、のうこうそく脳梗塞やしんきんこうそく心筋梗塞を将来発症する可能性が高いと言われています。
- ・ 動脈硬化の発生・進展を早期の段階から捉えることとらで予防につなげることができます。



# 歩こうよ！もろやま健幸ウォーキング事業の流れ



ウォーキングチャレンジ期間前後の**血液検査、体力測定と医師の講演会**を受けると、「毛呂山町健康マイレージ」ポイントが40ポイント付与されます！  
さらに、100万歩歩いた人には、20ポイント付与され、最大で1,500円の毛呂山町共通商品券を贈呈します！

## 歩こうよ！もろやま健幸ウォーキング事業の詳細

■日程 時間は全て午前10時から午後1時まで（③医師の講演会のみ午後1時から2時まで）

	①事業開始前の採血・体力測定	③医師の講演会	④事業終了後の採血・体力測定	⑤結果説明
1グループ(定員30人)	6月4日(日)	9月10日(日)	12月3日(日)	令和6年1月14日(日)
2グループ(定員30人)	6月11日(日)		12月10日(日)	令和6年1月21日(日)

※2つのグループのうち**全ての日程に参加できるグループ**を、どちらか選んでお申し込みください。

■対象 町内在住の18歳以上の人で、下記の要件を全て満たす人

- ・主治医から運動制限がなく、6か月間歩行できる人
- ・上記の全日程に参加できる人
- ・町の公式LINEを登録する人
- ・埼玉県コバトン健康マイレージスマートフォンアプリに登録・加入する人

※埼玉県コバトン健康マイレージスマートフォンアプリの新規登録や、現在埼玉県コバトン健康マイレージに歩数計で参加している人のアプリへの変更については、保健センターでお手伝いします。お気軽にご相談ください。

■場所 埼玉医科大学国際医療センター（日高市）

※現地集合・現地解散です。

■定員 60人（先着順） ■料金 無料

■申込み 4月13日(木)から保健センターにお申し込みください（電話・FAX可）。

また、右記から電子申請での申込みもできます。

■問合せ 保健センター ☎294-5511 FAX 295-5850

### 初回の持ち物

- ・飲み物
- ・筆記用具
- ・動きやすい服装
- ・スマートフォン
- ・毛呂山町健康マイレージカード（お持ちの人）

