



健康推進課長 石黒 美佳子

健康化政策全庁的推進プロジェクト新企画！ 「ラジオ体操100日チャレンジ」を実施します

健康化政策全庁的推進プロジェクトは、平成25年度に全庁横断的に組織した、健康がまごおり21第2次計画に基づく健康政策の企画、推進を行うプロジェクトです。これまで、体重測定100日チャレンジや野菜ファースト、けんこう処など様々な健康づくりの取り組みを行ってきました。

このたび、2年半に渡るコロナ禍により、外出や交流の機会が減少し、生活の不活発化や体力や意欲の低下が心配される中、運動を楽しむ「動楽」をキーワードに活動する「動く」のグループが中心となり、国民的な「ラジオ体操」をみんなで実践し、運動の定着と健康づくりの推進を図るとともに、「体重測定100日チャレンジ」と連結し、市民が年間通して何かの健康づくりにチャレンジする機会を提供しようという狙いで、「ラジオ体操100日チャレンジ」を実施します。

ラジオ体操の1級指導士の指導により、正しく効果的なラジオ体操について知っていただき、100日間継続してラジオ体操を行っていただくため、楽しいイベントの開催や100日後は、JA蒲郡市の協賛をいただき「蒲郡みかん」10箱も賞品として予定しております。また、開催にあたりキックオフイベントも開催します。

記者のみなさまには、お忙しい中恐縮ではございますが、事前告知及びキックオフイベント当日の取材の方、よろしくお願ひ致します。

記

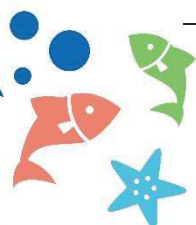
<ラジオ体操100日チャレンジ>

- 1 期 間：令和4年7月16日（土）～10月23日（日）
- 2 場 所：どこでも（個人自宅、地域のラジオ体操会、職場等）
- 3 方 法：事前・事後アンケートの実施
1日1回ラジオ体操を行い、記録する
- 4 参加方法：WEBまたは手書きで申請し、記録用紙に自分で記入する
100日間の記録は紙媒体（配布やHPからダウンロード）
- 5 記録表配布場所：保健医療センター（7月6日より）

<キックオフイベント>

- 1 日 時：令和4年7月16日（土）午前9時から10時まで
- 2 会 場：形原双太山公園 からくり時計前（雨天時 蒲郡形原文化広場）
※詳細は、添付のチラシを参照してください

問合せ：蒲郡市役所健康推進課（保健センター）
担当 柴田・片岡 電話 67-1151



どなたでも
参加OK!

ラジオ体操 100日チャレンジ

ラジオ体操して
記録するだけ!

チャレンジ期間

令和4年7月16日(土)~10月23日(日)

ラジオ体操を
続けると...?

ゆがみが
ほぐれる

目覚めが
良くなる

交流・仲間
づくりにも◎

ふくらはぎ・二の腕が
引き締まり若々しくなる

便秘・肩こり・
腰痛予防

脂肪燃焼

内臓の動きが
活発化

☆HOW TO ラジオ体操☆

動きに自信のないあなたは

TV放送

- NHK Eテレ
毎日 6:25~6:35
 - NHK 総合
毎週月~金
11:30~11:40
13:55~14:55
- ※NHKのYouTubeチャンネルにも
動画があげられています!

動きは完璧なあなたは

ラジオ放送

- NHK ラジオ第1
毎日 6:30~6:40
- NHK ラジオ第2
毎週月~土
8:40~ 8:50
12:00~12:10
15:00~15:10

一人で続ける自信のないあなたは
**蒲郡市内では
ここでやっています!**

100日チャレンジ
ホームページ



なんと! チャレンジ達成を目指して頑張ると

賞品 がもらえます!

達成目指して頑張り、
ゴールイベントに参加した方 限定!
豪華賞品が当たる抽選会を実施します!

- 10名 JA蒲郡市提供
蒲郡みかん1箱(3kg)
- 10名 市キャラクターグッズ詰め合わせ
- 500名 ミニタオル
など!

☆参加方法は裏面をチェック!

【主催】

蒲郡市

【企画・運営】

蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

【協賛】

JA蒲郡市

【お問い合わせ】

蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト 事務局：蒲郡市健康推進課（保健センター）

TEL 0533-67-1151 FAX 0533-67-9101

参加方法

参加方法

＜WEBで参加登録＞

- ①登録フォームにアクセス。
- ②参加登録をする。事前アンケートに回答する。
- ③記録表をダウンロードする（自分で記録できるものを用意してもOK）
- ④ラジオ体操をしたら、記録表にチェックする。
- ⑤チャレンジ終了後、事後アンケートに回答する。
- ⑥記録表をゴールイベント（または11月4日（金）までに保健センター）で提出する。



＜手書きで参加登録＞

- ①記録表をもらう。（配布場所：保健センター）
- ②登録用紙・事前アンケートを記入する。
- ③ラジオ体操をしたら、記録表にチェックする。
- ④チャレンジ終了後、事後アンケートを記入する。
- ⑤記録表をゴールイベント（または11月4日（金）までに保健センター）で提出する。



キックオフイベントを開催します！

7月16日(土) 9時

〈場所〉双太山公園 からくり時計前
(雨天時：蒲郡形原文化広場)

＜スケジュール＞

- ◆9：00 市長・観光大使挨拶
- ◇9：10 ラジオ体操指導士によるラジオ体操レクチャー
- ◆9：40 ラジオ体操100日チャレンジ
キックオフ宣言

スペシャルゲスト！

- ◇9：50 しがせいこさんとほほえみ体操



蒲郡市観光大使
しがせいこさん

駐車場 2か所あります



児童館の駐車場は
利用しないでください。

ゴールイベントもあります！

10月22日(土) 10時

〈場所〉双太山公園 からくり時計前
(雨天時：蒲郡形原文化広場)

〈持ち物〉手書きで参加の方は、記録表・アンケート

達成を目指して頑張り、ゴールイベントへお越しになると **賞品** がもらえます！

素敵な賞品を用意しています！
お楽しみに！

※ゴールイベントに参加できない方は、10月24日（月）～11月4日（金）（8：30～17：15）に保健センターにて記録と賞品を交換します。（日曜・祝日は除く。）