

健康100日プロジェクト対抗戦通信



みなさんこんにちは！ 女川健康プロジェクト事務局です。
健康100日プロジェクト対抗戦も6月5日のスタートから1週間が経過しましたが、いかがでしょうか？
無理なく、でも楽しく続けられるように、事務局からは100日プロジェクトの様子や健康情報のヒント
などの情報発信をさせていただきます。楽しく読んでいただけますと幸いです♪



全体キックオフを実施！

6月2日女川フューチャーセンターカマスにて、今回参加いただく9チームの代表にお集まりいただき、全体キックオフミーティングを実施しました。
当日はルールの再確認や各チームの紹介、目標の共有を行い、100日間「ときにはライバルとして、ときには一緒に100日間頑張る仲間として」切磋琢磨しながら進めていくために、『どうすれば楽しく取り組みをすすめられるか』アイデア出しも行いました。
当日はチームの垣根を超えて和気藹々と盛り上がり、スタートに向けてよい雰囲気で行われることが出来ました。



●参加チームと目標●

今回は9チームのメンバーが参加決定！
各チーム100日間取り組む目標はこちらです！

女川町議会

期間中12人で900万歩歩く
⇒1人毎日平均7500歩

女川町 生涯学習課

期間中11人で30Kg減量する
⇒1人平均約2.7Kg減量

社協ほのぼの お散歩チーム

期間中8人で480万歩歩く
⇒1人毎日平均6000歩

我が社協 with B

期間中⑦人で420万歩歩く
⇒1人毎日平均6000歩

女川向学館

期間中17人で体脂肪50%減
⇒1人平均約2.9kg減

マザーズリング

期間中6人で10Kg減量する
⇒1人平均約1.6Kg減量

上5区

期間中5人で350万歩歩く
⇒1人毎日平均7000歩

女川南区

期間中10人で500万歩歩く
⇒1人毎日平均5000歩

大原南区

期間中10人で500万歩歩く
⇒1人毎日平均5000歩

★健康診断が開始します★

女川町では6月13日(火)より、今年度の健康診断を実施いたします。

ミーティングでお話しさせていただいたように、女川町における健康診断の受診率は決して高いとはいえない状況にあります。

まずは自分のカラダを知ることで変わる未来があります。健診受診をきっかけにご自身のカラダの状態を見直したり、100日プロジェクトの取り組みを考えるきっかけに、ぜひ健康診断を受診ください。

健康診断受診後、個別での健康相談への対応イベントも企画いたしますので、ぜひ楽しみにして下さい！

●おわりに●

今後も定期的に健康100日プロジェクト対抗戦通信を発刊していきます。

長丁場のプロジェクトですが、まずは続けることが大切！

がんばりすぎて燃え尽きないように、着実に頑張ってみよう^^

