

測る化♪マイレージ

- 1 体重・歩数・血圧を測る
- 2 健康づくりに関する事業に参加
- 3 賞品をもらおう!!

平成30年9月1日(土)~11月30日(金)

3ヵ月

チャレンジ

町民の方ならどなたでも参加OK

あなたの健康管理のため、
計測する&自分の体のことを知ることからスタート
してみましょう。
3ヵ月続けて取り組まれた方(45日以上達成者)で、
さらに健康づくり事業に参加された方に特典として
1,000円相当の賞品を贈呈します。

『測る』

3コースから選ぼう!

体重 コース

“測り始めの日をゼロとした
増減値”でもOK!



歩数 コース

朝起きてから寝るまでの1日の歩数を
測ろう。

血圧 コース

毎日、決まった時間に測りましょう。
(朝、夕方など)



『参加』

健康づくりに関することに参加しよう!

講演会 / 健康教室

スポーツイベント

特定健診 / がん検診

参加するものは町内外を問いません。
1つでもOK!

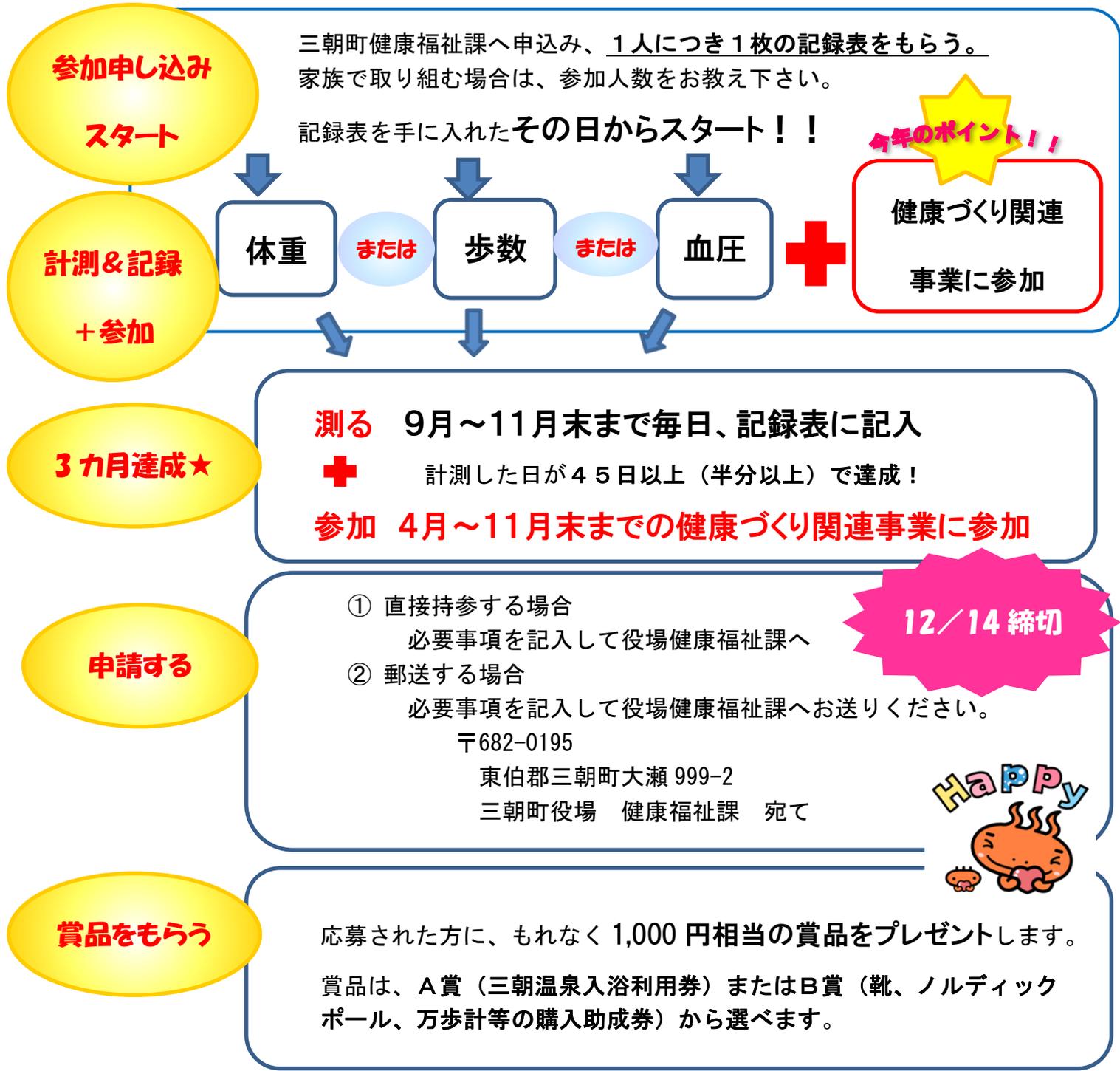
歩きたくなるウォーキング
コースを発信中!!
※詳しくは裏面を見てね

申込方法

役場健康福祉課(電話 43-3520)へ、お申し込みください。
記録表をお送りしますので、名前、住所、参加人数をお教えてください。
記録表は三朝町役場ホームページからもダウンロードできます。

お問合せ・申請先: 三朝町健康福祉課 健康対策係 電話43-3520





今年のポイント！！

12/14 締切



ウォーキングマップが無料でもらえる！

町内7コースの“歩きたくなる魅力コース”のウォーキングマップを希望者にお送ります。初めての方でも迷わないよう詳しい写真つきで、歩いた人からのコメント、季節の花や風景、歴史等を紹介する手作りの地図です。健康福祉課(43-3520)へ申し出ください。

コース説明 (約5.8km)

【コース経路】①高勢地区公民館 → 上野神社 → 馬場の滝 → 高勢公民館 (5.8km)
【時間目安】①約1時間30分
【おすそめの手配】車1台
【お持ち寄り】①上野神社 ②高勢公民館
【お楽しみ】①高勢地区公民館 (三朝町小内河内978-2) ②高勢地区公民館
【歩きながらの楽しみ】しゃくなげ等の花、清水を味わう

馬場の滝は、福富川の下流にある三段の滝で、あわゆる高さ20mになります。写真の滝は三段目の最後の滝で、14mの高さから、豪勢に大勢流れ込んでいます。
二段目の滝つぼには、降り始めに、不動明王を祀ったとされるお地蔵様があります。
お地蔵様には、馬場の滝では、小町区の人が多く、にぎやかに参拝が聞かれます。