

千代だより

花の街角づくり事業 9月29日(日)・10月6日(日)

子ども会の皆さんとプランターや
自治会の花壇に花の苗を植えました!!

土づくり風景



植付け風景



みんなで協力して植えました。

さつまいも掘り 10月27日 (日)

子どもたちがさつまいも掘りを体験、
たくさんのかつまいもを収穫できました!!



山中顧問の指導を受けながら、
収穫しました。



福祉部・赤十字奉仕団の方々
にご協力頂き、芋ご飯や芋煮
汁を作つて頂きました。



恵美寿会からは、紙芝居を
披露頂きました。



飛び出しもりぴー設置 10月27日(日)

町内各所の老朽した飛び出し坊やを飛び出しもりぴーに交換及び設置希望のあった場所へ設置しました。



千代自治会からのお知らせ

1. 健診受診に行こう。

健診受診とは自身の健康状態を診断し、病気の兆候がないかを調べるものです。

特に生活習慣病は自覚症状がないことが多い、自分では健康と思っている場合がほとんどです。本当の健康状態を知るために、年に一度、健診受診を受けることを推奨しています。

また企業に勤められている方は、労働安全衛生法に基づき、年に一度の定期健診への受診が義務付けられています。主に「一般健診(一般健診、定期健診)」と呼ばれているものです。検査内容は「身体計測」「血液検査」「胸部X線」「尿検査」など基本的なものが中心で、費用は無料か低額です。検査項目が少ないため1時間程度で終了します。20代～30代の方は、この「一般健診(一般健診、定期健診)」を毎年受診している方がほとんどではないでしょうか。その他、生活習慣病の予防・早期発見を目的に40～74歳の人を対象に実施する「特定健診(特定健診、メタボ健診)」もあります。基本的に年に一回、自身の健康状態を確認し、生活習慣病の予防や表面化していない病気を見つけるために、年齢に応じて一般的な検査を行いましょう。

2. BIWA-TEKUアプリで健康ポイント貯めて健康になろう。

BIWA-TEKUアプリ

歩数や検診受診などの記録で健康ポイントをためることができ、運動を楽しめるスマートフォン向けのアプリです。たまつたポイントで商品の応募ができます。あなたも楽しく健康ポイントをためて、お得に、健康になませんか？

BIWA-TEKUアプリで健康ポイントをためていくと…

健診受診
身体情報
毎日の健康
目標達成

健康手帳へ記録して

モバイル
スタンプラリー

対象のコースを巡って



各市町からもらえる
商品の抽選に応募できる！

市町で
ポイントを
集める

健康イベントへの参加
店舗へ来店して

バーチャル
ウォーキング
ラリー

歩いた歩数で



ここからアプリをダウンロード！