

『チャレンジデー』に挑戦します

町民の一人ひとりが“選手”です!

【チャレンジデー2013ルール】

- ◇実施日時：2013年5月29日(木)
午前0時～午後9時
- ◇実施方法：15分以上続けて、運動やスポーツをした「住民の参加率(%)」を競い合う。
- ◇対戦組合せ：人口規模がほぼ同じ自治体・地域間で対戦する。組合せは抽選で3月初旬に決定。
- ◇旗の掲揚：対戦に敗れた自治体は庁舎のメインポールに相手の自治体の旗を掲揚する。



南部町は「町民の健康づくり」、「医療費の抑制」、「スポーツ振興」、「地域の活性化」を目的として『チャレンジデー』を開催します。

「南部町チャレンジデー実行委員会」が平成25年2月20日に設立されました。

今後、どのようなスポーツメニューを実施するか等は町民の皆様のご意見を聞きながら実行委員会で決めてまいります。ぜひ町民の皆さまには趣旨をご理解いただき、『チャレンジデー』にご参加いただきますようお願いいたします。

このことに関するお問合せ

南部町チャレンジデー実行委員会事務局
南部町教育委員会生涯スポーツ課

(役場分庁舎2階)

TEL 0556-64-4841 担当：若林・望月

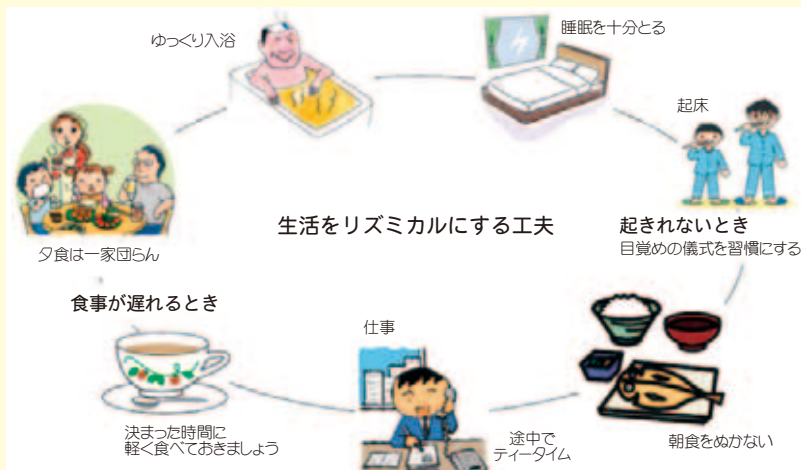
第8回 食生活改善だより

平成24年度、私たちは住民の皆さんを対象に『高血圧予防教室』『糖尿病予防教室』を開催しました。その中で再確認したことは、「不規則な生活は健康に悪影響をおよぼし、血圧・血糖値をも左右する。また、ストレスも体調を崩し、血圧・血糖値を上げる原因となるため、規則正しい生活が大事!」

生活リズムと体内リズム

私たちは太陽が昇ると活動を開始し、太陽が沈むと眠りにつくという生体リズム(体内時計)を生まれながらにして持っていて、体温や血圧、ホルモン分泌等の調節に影響しています。

生体リズムを乱さないためには、3回の食事が大切です。大人だけでなく、子供のころから、食事を中心とした規則正しい生活習慣を身につけていきましょう。



食生活改善推進員会事務局

☎ 64-4836



広報 南部町役場
編集：南部町役場
総務課

URL <http://www.town.nanbu.yamanashi.jp/>

山梨県南巨摩郡南部町富士28505番地2
TEL(0556)66-2111 FAX(0556)66-2190