



# なばり

2017年（平成29年）7月25日発行

主な内容

- 2……平成29年度市職員採用候補者試験案内
- 3～6……なばり市議会だより
- 8……ひまわり、名張市体育協会 いきいき教室

発行/名張市秘書広報室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 FAX 0595-64-2560 ✉pr@city.nabari.mie.jp

広報なばりは、発行日の4～5日前から順次各戸配布しています。配布についてのお問い合わせは、名張市シルバー人材センター（☎63・6800）へ



ポイント貯めて健康 GET !

# 名張ケンコー! マイレージ

市では、健康で元気なまちを目指す「まちじゅう元気推進都市」を宣言しています。その取組の一つとして、健康増進につながるイベントなどに参加した皆さんにポイントを付与し、還元する「名張ケンコー!マイレージ」を実施します。

☎健康・子育て支援室 ☎63-6970

健康づくりを楽しく実践! うれしい特典つき あなたも「ケンコー!マイレージ」に挑戦

☆名張市民・在勤・在学なら年齢問わず誰でも参加できます

## ① 専用のポイントカード（チラシ）を手に入れる

【ポイントカードの配布場所】

- ・健康・子育て支援室（市役所1階）
- ・対象イベントの会場
- ・市民センター・まちの保健室
- ※市ホームページから出力可



## ② ポイントカードにスタンプを貯めよう!

健診を受けたり、7月～平成30年2月までに開催する対象イベントに参加したりするとスタンプがもらえます。（右記参照）

**特典** とれたて名張交流館のお買物券が必ずもらえる!

5ポイント → 500円分のお買物券

※最大30ポイント 3,000円分。交換は一人につき1回限り  
 交換期間 平成30年3月1日～20日  
 交換場所 市役所1階 健康・子育て支援室

## 5つのポイント取得の方法（各1ポイント）

● 各種健診（特定健診、高齢者健診など）を受ける

● がん検診を受ける

各種健診（検）診を受診した人は、受診結果とポイントカードを健康・子育て支援室の窓口へ直接持参してください。ポイントカードにスタンプを押印します（郵送不可）。



ケンコー!マイレージ対象

● 地域の対象イベントに参加する

● 市などが主催のイベントに参加する

対象イベントの一覧表は健康・子育て支援室（市役所1階）、対象イベント会場で配布する他、市ホームページで公開しています。

また、広報なばりに掲載の対象イベントには右記マークを表示します。

予定イベント：NHK ラジオ体操、体育健康フェスタ、とれたてなばり2017など

● 健康行動を記録し目標を目指す

「まちじゅう元気チャレンジ」に参加する

まちじゅう元気チャレンジとは、運動や禁煙などの目標を設定し、3カ月間実践して専用のノートに記録していくものです。専用ノートは健康・子育て支援室（市役所1階）や講習会で配布します。

■「まちじゅう元気チャレンジ」を始めたい人へ 講習会を開催

日時 8月1日（水）午前9時30分～11時 場所 市役所1階大会議室



健康・子育て支援室  
石田 和歌子

まちじゅう元気チャレンジに参加して健康管理をするきっかけに

いつまでも健康でいるためには、自分自身の健康管理に目を向けることが大切です。そこで、今回のマイレージ制度のポイント付与に食生活や体重のことなどを3カ月間記録する「まちじゅう元気チャレンジ」を組み込みました。是非、挑戦してみてください。

適度な運動で体も心も健康に。スポーツイベントにぜひご参加を

「適度な運動は体や心にも良い」「生活習慣病予防やメタボ予防になる」分かっても運動不足の人が多いいのではないのでしょうか。

8月11日にNHK 巡回ラジオ体操もあります。スポーツの交流でまちの活性化につながればうれしいです。



市民スポーツ室  
津田 明徳

人口と世帯数  
7月1日現在（ ）は前月比

人口 79,433人（-82人） 男 38,361人（-36人） 女 41,072人（-46人） 世帯数 33,667世帯（-13世帯）