

目指せ！健康長寿日本一のまち米沢

米沢市健康長寿のまちづくり認定団体を紹介します

本市は、皆さんと一緒に健康長寿のまちづくりを進めていくために、健康づくりに積極的に取り組んでいる団体を「米沢市健康長寿のまちづくり認定団体」として認証しています。今年度認証された2つの団体に、健康づくりの取り組みをお聞きしました。申請・問合せ／健康課健康企画担当 ☎(24) 8181

皆さんが取り組んでいる健康づくり、教えてください！

「健康長寿のまちづくり認定団体」募集中

市が目指す健康長寿のまちづくりに協賛し、健康づくりに積極的に取り組んでいる団体を「米沢市健康長寿のまちづくり認定団体」として認証しています。

認定のメリット

- ◆ 認定の証「認証書」を交付
- ◆ よねざわ健康マイレージのポイントになります。
- ◆ 団体の活動を広く情報発信をします。

対象となる団体

市内で心身の健康づくりの活動（健康意識の向上、健康保持増進活動、生涯学習または文化・芸術・趣味活動を通じた生きがいづくりの活動）を行っている団体であること。

申請方法

申請書類に必要事項を記入して健康課（すこやかセンター内）に提出してください。申請書類は、健康課窓口で配布または二次元コードからダウンロードできます。



健康課の取り組みを健康づくりに活用してください

よねざわ健康マイレージ

実践した健康づくりにチェックをつけて、50ポイント以上貯めたら健康課に申請してください。

- ◆ 申請方法／健康課に直接持参・郵送、電子申請など



健康課 鶴巻舞

#よねざわベジアップ キャンペーン 2022

野菜を使った料理を SNS に投稿しておすすめの野菜の食べ方を教えてください！

◆参加方法／

- ①応募コースに沿った野菜料理の写真を撮影
- ②市公式 Twitter [@twi_yonezawa] 健康課 Instagram [@yonezawa_kenkou] に「#よねざわベジアップキャンペーン 2022」と料理の工夫やポイントをつけて投稿。





認定

六郷ノルディック

ウォーキング愛好会

メンバーの加藤光子さんにお話を聞きました

六郷ノルディックウォーキング愛好会は、ポールと呼ばれる杖を持ちながら運動効果の高いウォーキングを行う会で、今年で2年目になります。

月1回、2時間程の活動を楽しみにしているというメンバーの加藤光子さんは「他のメンバーと話しながら歩いていて、活動中は疲れ

を感じませんが、終わった

後のほど良い疲労感が心地良いです。家にいるとほとんど歩かないので、月1回の活動でリフレッシュしています。人と話すことも健康につながっていますね」と話します。活動が終わった後は、次回の活動場所や日程を話し合っ

て決めます。これまでに、高島町の

緑道や小野川などで活動したそうです。

「住み慣れた市内でも、車から見る景色と歩いて見える景色では違って面白いです。また、今後の目標は歩いたことのない場所に行ってみることです」と加藤さん。無理なく、休憩をしながら一歩一歩進むノルディックウォーキング愛好会の活動で、心身の健康を維持しています。

認定

六郷健康マージャン愛好会

代表の森谷加壽久さんにお話を聞きました

日差しが暑く感じる7月、六郷健康マージャン愛好会の活動を取材しました。活動場所の六郷コミュニティセンターの和室は、窓から風が入り、田園風景が一望できるのどかな空間。その日は10人程が集まり、4人一組でマージャンを楽しんでいました。

代表の森谷加壽久さん

は、会の活動について「最初はコミセンの事業から始まって、愛好会としては3年目になります。コミセン

だよりで知る人が多く、メンバーは当初より10人増えました。皆、活動の日を楽しみにしていて、開始より15分早く集まるんですよ」と教えてくれました。頭の

体操になるというマージャン

ン。メンバーの皆さんは真剣な表情でプレーし、勝敗が決まった瞬間、互いに称え合っていました。「頭の体操だけでなく、人と会う楽しみが健康につながっています。昔は不健康なイメージでしたが、いたって健康なマージャンです」と笑顔で話す森谷さん。参加希望者は、他の地区からでも、経験や年齢・性別も問わず

迎だそうです。

【活動状況】

登録者 / 25人 会費 / 月500円
活動日時 / 主に月3回(第1火曜日、第2木曜日、第3土曜日) 12時30分～17時30分
場所 / 六郷コミュニティセンター和室
問合せ・入会 / 六郷コミセン ☎ 37-5278

森谷加壽久さん



【活動状況】

登録者 / 11人
活動日時 / 主に月1回(第3火曜日) 9時30分～11時30分または休憩をはさんで9時30分～14時
場所 / ノルディックウォーキングができる場所(その都度話し合っ

加藤光子さん

