



運動の健康効果は生活習慣病を予防し、精神的ストレスの解消にも有効です。

運動というと、体育館へ出かけて行うものと思う人が多いかも知れませんが、生活の中に最も取り入れやすい運動は「歩く」ことといえるでしょう。町内でも「歩く」人が多く見られるようになりました。

楽しく運動を長続きさせるために、また、これから「歩く」ことをお手伝いするために、ウォーキングマップ「日本列島踏破大作戦」を国民健康保険で作成しました。

日置町から日本を踏破してみませんか。まず大阪までの543km踏破すると賞品をさしあげます。マップは8月26日日置町健康づくり推進大会において配付します。

詳しいお問い合わせは
役場保険係まで
(☎37-2111)