

特集 歩こう荏崎！

新たな健康ウォークにリニューアル 武田の里ウォークを開催

**今回から
荏崎の魅力満載の
ウォークにリニューアル**

4月10日、今年で16回目を迎える武田の里ウォークが開催されました。昨年までは、長野県諏訪市から荏崎市までの52キロを歩くコースでしたが、今回から荏崎市内を歩くコースにリニューアルされ、ノーベル賞を受賞した大村智博士を育んだ荏崎の自然・風景・文化を体感できるウォーキング大会へと生まれ変わりました。コースは8キロ・20キロ・45キロの3つを用意。子

どもから大人まで、自身の経験や体力に合わせて参加することができ、全国から集まった約千名のウォーキング愛好家の皆さんは、暖かい日差しの中、荏崎の春を感じるかのごとく、一步一步踏みしめながら、ウォーキングを楽しんでいました。

また、市内各地区では、地元の方々が特産品などを振る舞いながら参加者をもてなす様子も見られ、自然・風景だけでなく、地元の方々との交流という魅力も詰まったウォーキング大会となりました。



**健康寿命の延伸に
ウォーキングを活用して
みてはいかがですか**

運動が体に良いと分かっているけど、実行できない、続かないという人は少なくありません。長続きさせるコツは、軽い適度な運動を楽しむながら

行うことです。

本市では、こうした方々に少しでも体を動かす機会に触れていただくため、運動の中でも気軽に始めることができる「歩く」をテーマにした健康事業に取り組んでおり、そのひとつとして武田の里ウォークを実施しているほか、今後も各種健康ウォーキング事業を強化し取り組んでいきます。

ぜひ皆さんもこうした事業に積極的にご参加いただき、いつまでも元気に暮らすことができるよう、健康寿命の延伸に努めてみませんか。



▲大村博士が中学時代に通った通学路、「幸福の小径」を笑顔で歩く参加者の皆さん

**秋のウォーキングにも
ぜひ参加したいですね！**
皆川明さん（8km コース）

久しぶりに新府の頂上まで行きました。新府の桃の花がピンクでとてもきれいでした。また、秋のウォーキングイベントも参加したいです。



**満開のサクラが
一番のご褒美でした！**

齊藤心美さん（20km コース）

お父さんと一緒に参加してくれた北西小学校5年生の齊藤心美さんは、20kmを歩ききったにもかかわらずまだまだ元気な様子で、「新府の桃の花もきれいでよかったけど、わに塚のサクラが満開で一番良かったです。楽しかったのでまた来年も参加したいです！」と話していました。



▲地区のおもてなしブースの様子
地元の方との交流もウォーキング大会の魅力です



▲疲れた身体を癒すグルメ屋台も数多く出店

選手以外も頑張っていました
イベント中のサポート

クイズを解きながら家族や友達と楽しく歩きませんか？

県スポーツレクリエーション祭・ウォークラリー（神山町内約5*）参加者募集

■開催日：5月22日（日）※受付9時から ■主催：山梨県レクリエーション協会

■参加料 一人200円（当日受付でお支払ください） ■集合場所：神山公民館（神山町北宮地945-3）

■申込方法：3～5人グループで、各人の住所、氏名、年齢を明記し郵送又はFAXでお申し込みください。
※定型の申込用紙はありません。任意の様式に必要な事項を明記しお申し込みください。

■申込先：郵送 〒400-0811 甲府市川田町517

山梨県青少年センター別館内山梨県レクリエーション協会 FAX055-287-7373

■問い合わせ：山梨県レクリエーション協会 ☎055-287-7373

歩くことから 始めませんか？

にらさき いきいき ウォーキング！

参加者募集

参加無料

今回のコースは竜岡町内5キロ
健康ポイント対象事業！

誰もが気軽にできるウォーキングを皆さんで楽しみませんか。
日頃運動する機会のない方は、ぜひ体力作りのきっかけにして
下さい。スポーツ推進委員より歩き方の指導、終了後には食生
活改善推進員による健康食の試食もあります。

■日 時 5月28日（土）9時20分～（受付9時）

■集合場所 竜岡公民館（竜岡町下條南割 1007）

■持 ち 物 汗拭きタオル、水分補給できる飲み物等

※歩きやすい服装や靴でご参加ください。

※悪天候の場合は保健福祉センター室内で運動を行います。

※健康ポイント事業については、広報4月号の6ページをご覧ください。

■申し込み・問い合わせ

保健課 保健指導担当（保健福祉センター内）

☎ 23-4310 FAX23-4316

ポイント対象メニュー	ポイント数	ポイント獲得方法	
		保健福祉センター窓口にて 健診結果・実践記録票等を 確認します。	受付時に押印します。
A 健康診断（市や職場等の健康診断・特定健診・人間ドック）	30 P （1回まで）	○※1	
B 各種がん検診（市や職場等の健康診断・人間ドック）	30 P	○※2	
C 歯科健診（市の健康診断・歯と口の衛生週間）	20 P		○
D 武田の里ウォーク春（4月）	20 P		○
E 武田の里ウォーク秋	20 P		○
F にらさきいきいきウォーキング3回	1回10 P		○
G 公民館や各団体によるウォーキングを中心とした催し	5 P （2回まで）	○※3	
H 個人やグループによるウォーキング	20 P （週1回以上を3か月以上行う）	○※3	
I ・NPO 萑崎スポーツクラブやゆ〜ぶるにらさきプールプログラム等 ・民間団体による運動教室	20 P （週1回以上を3か月以上行う）	○※4	

※1 健康診査結果用紙等 ※2 各種がん検診結果用紙等 ※3 実践記録票（ピンク色） ※4 出席簿（青色）等
注）Bのがん検診については何種類受けても30ポイントまでとします。

日本脳炎予防接種のお知らせ

日本脳炎の予防接種を受け、重い病気になった事例をきっかけに、平成17年度から21年度まで予防
接種の案内を行いませんでしたが、その後、新たな日本脳炎ワクチンが開発され、現在では通常どおり予
防接種を受けられるようになっていきます。

このため、平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方（特例対象者）は、日本脳炎の予防接
種を受ける機会を逃していることがあります。不足している回数分を20歳未満までの間、定期接種として
受けることができますので、母子健康手帳を確認いただき、接種を希望される場合は保健課までお問い合わせ
してください。

また、今年度18歳になる方について、第2期の接種を逃している場合がありますので、対象者には5
月中にご案内します。

標準的な免疫の付け方と対象年齢

標準的な接種方法		予防接種法で 定められた年齢	接種をお勧めする年齢・時期
1 期初回	6～28日の間隔をおいて2回接種	生後6か月～ 7歳6か月未満	3歳に達した時から4歳に達するまでの期間
1 期追加	1 期初回 2 回終了日よりおおむね 1 年後に 1 回接種		4歳に達した時から5歳に達するまでの期間
2 期	1 期終了後、おおむね5年の間隔 をおいて1回接種	9歳～13歳未満	9歳に達した時から10歳に達するまでの期間

※特例対象者は、9歳以上であれば1期追加接種後6日以上の間隔をおいて2期を受けることができます。

公費接種期間や接種間隔等詳細については、保健課へお問い合わせください。

■問い合わせ 保健課 健康増進担当（保健福祉センター内） ☎ 23-4310