

# ふらの健幸ポイント通信 No. 2

令和5年10月20日発行



北海道とは思えないほど暑かった夏が終わり、急に寒くなりましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。皆さんお変わりありませんか？実りの秋、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋など、楽しみがいっぱいの秋。旬を味わって、歩いて、測って、健康管理に努めましょう。

## バーチャルウォーキングラリー開催中！

9月1日から11月30日までバーチャルウォーキングラリー（東海道五十三次編）を開催中です。送信された歩数データをもとに、WEB上で他の参加者と競う期間限定のイベントです。

歩数データは毎日集計され、翌朝AM6:00頃に反映されますが、集計対象期間は過去10日分までです。古いデータは集計に含まれませんので、10日に1度は歩数データを送信しましょう。毎日の順位は健康ポータルサイト「からだカルテ」で確認できますので、アプリや測定コーナーのタブレットからご確認ください。

また、開催期間内にゴールした方には200ポイントが付与されますが、もうすでにたくさんの方がゴールされていますよ。

京都：三条大橋のゴールを目指して、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう！

## 「ウォーキングin清水山」開催しました

9月3日(日)健幸ポイント事業初のウォーキングイベント「ウォーキングin清水山」を開催し、30名の皆さんにご参加いただきました。

当日は快晴でウォーキングには少々暑いくらいのお天気。富良野駅横の駅前公園を9:10に出発。ゴールのふらのワインぶどう祭りの会場までの4.8kmを一人の脱落者もなく無事皆さんで到着することができました。

参加された皆さん、お疲れ様でした。



## 今度は複合庁舎で実施 ポイント付与イベントのお知らせ

①ワインぶどう祭りで大変好評だった“ベジチェック測定”を 11月1日(水)～12月25日(月)富良野市複合庁舎1階にて常設します。1回10ポイント（月2回まで）が付与されます。

②野菜から始める食生活改善セミナー 11月17日(金)13:30～14:30富良野市複合庁舎1階会議室ABにてカゴメ(株)によるセミナーがあります。参加者には10ポイントが付与されます。

詳しくは裏面へ！！

参加して  
ポイントGET!

野菜摂取量は足りてる？

# ベジチェック®の ご案内 第2弾！



ベジチェック®とは、野菜ジュースやトマトケチャップで有名なカゴメ株式会社が提供する計測機器のことで、手のひらをセンサーに当てることで野菜の摂取量が推定されます。

健幸ポイント事業参加者の方が測定した場合は、イベントポイントが獲得できることとしました！緑黄色野菜が不足しがちなこの季節に、定期的な測定を実施して健康づくりに役立てませんか？

- ・日時 令和5年11月1日(水)～令和5年12月25日(月)
- ・会場 富良野市複合庁舎1階 総合窓口付近
- ・参加料 無料
- ・参加獲得ポイント 10ポイント(月2回まで)

※計測時に用意している用紙に数字と日付を記載し保健センターへ持参ください。  
後日ポイントを付与します。



## 野菜から始める食生活改善 ～ナトカリバランス～ セミナーのご案内

あわせてのご参加を

市が主催する「ふらの未来農業エキスポ」において、カゴメ(株)がセミナーを実施いたします。こちらにも健幸ポイント事業参加者の方が参加した場合に、ポイントが獲得できることとしました！

高血圧等を予防し健康な生活を送るために、ナトリウム(塩分)を減らすことのみでなく、ナトリウムを体外への排出を促進するカリウム等を野菜から摂取し、ナトリウムとカリウムのバランスを意識した食習慣への移行の仕方や考え方を学びます。

- ・日時 令和5年11月17日(金) 13:30～14:30
- ・場所 富良野市複合庁舎1階 会議室AB
- ・参加料 無料
- ・参加獲得ポイント 10ポイント
- ・申込 **電話またはQRコードから申し込みできます(定員になり次第〆切)**
- ・申込、お問合せ 富良野市農林課 (TEL0167-39-2309)

【講師】一般社団法人ナトカリ普及協会 事務局  
カゴメ株イノベーション本部食健康研究部 課長  
(一社)ナトカリ普及協会事務局博士(農学)

牛田 悠介氏

九州大学大学院農学研究院生命機能科学専攻修了後、カゴメ株に入社(2007年)し、2019年10月から現職。2011年4月から2013年6月までJohns Hopkins大学に客員研究員として留学。2016年に九州大学にて博士号(農学)を取得。2023年5月17日に(一社)ナトカリ普及協会を設立。



こちらからも申し込み  
めます。  
※他のセミナーの申込  
も一緒になっています。



【ファシリテーター】カゴメ株式会社北海道支店  
長谷川 千尋氏

東京本社コーポレートブランド戦略室では「ブランディング」や「食育」に尽力。広報部ではコミュニケーション・CSRに携わり、組織の連帯感と相互信頼、ブランド価値向上に貢献。現在は同社北海道支店でメニュー開発・エリアマーケティング等を手掛け、道民の健康増進に貢献。札幌観光大使。



ふらの未来農業エキスポ  
については市HPをご覧ください。様々なセミナー  
や展示会があります。農  
家さんでなくても参加で  
きます。

富良野市HP

