

令和4年度串間市健幸マイレージ事業

「SALKO (サルコー) チャレンジ!!」 ウォーキングを実施します!

昨年、宮崎県ウォーキングスマートフォンアプリ「SALKO (サルコー)」または万歩計などを利用した「SALKO (サルコー) チャレンジ!!」を行いました。好評につき今年度も実施します! 昨年度参加した方、今年度初めて参加する方、皆さん大歓迎です! 歩数を記録することで達成者には記念品が当たります。「日頃の運動成果をみるために」「これから運動を始めるきっかけづくりに」ぜひ参加してください。

1. 申込資格は?

串間市に住所があり、令和5年3月31日時点で20歳以上の方で市税などの滞納のない方

2. 参加申込期間は?

令和4年7月1日(金)～令和4年9月30日(金)
※「SALKO(サルコー) チャレンジ!!」ウォーキング申込書の提出が必要です。医療介護課健康増進係および各支所に置いてありますので記入し提出してください。申込書と引き換えに参加賞をお渡しします。

3. 歩数を計測する期間は? (実施期間は?)

令和4年10月1日(土)～令和4年10月31日(月)の1ヵ月間

4. 歩数の記録方法は?

①「SALKO (サルコー)」での参加者

歩数の記録には「SALKO (サルコー)」を起動する必要があるため、ウォーキング前には必ず「SALKO」をタップして起動確認を行います。
※AndroidでGoogleフィットに連携していない場合は、アプリを起動しないと歩数カウントしないため必ず確認してください。

②自分のウォーキングアプリまたは万歩計での参加者

毎日、歩数を計測し、ウォーキング記録表に記録し、記録表を令和4年11月15日(火)までに提出します。

* SALKO アプリ登録方法 *

SALKOは、iOSまたはAndroid OSのスマートフォンでご利用いただくことができます。AppStore または GooglePlay より SALKO アプリをインストールしてください。

○登録方法 Android OS の場合
Google play → 検索 『salko』

○登録方法 iOS の場合
App Store → 検索 『salko』



※以下インストール、入手、登録は同じ手順です。



【対象 OS】iOS8.0以上 Android4.4
上記二次元コードからもインストールできます。

串間市健幸ウォーキング



5. 各賞と記念品

①健幸賞

1カ月の合計歩数
30万歩達成者
1万円相当の記念品
(抽選で5名に贈呈)

②達成賞

1カ月の合計歩数
21万歩達成者
5,000円相当の記念品
(抽選で20名に贈呈)

③敢闘賞

1カ月の合計歩数
13万5,000歩達成者
3,000円相当の記念品
(抽選で50名に贈呈)

④参加賞

参加申込者全員
に申込時に贈呈
ウォーキング関連
グッズ

6. 記念品の抽選および贈呈

参加賞は市総合保健福祉センター、各支所で参加申込書と引き換えにお渡しします。その他各賞については、令和4年11月に抽選を行い、当選した方に当選決定通知書をお送りします。

申 医療介護課健康増進係 (市総合保健福祉センター内)、各支所
問 医療介護課健康増進係 (市総合保健福祉センター内) 〒888-0001 串間市大字西方9365番地8 ☎72-0333 FAX 72-0310

夏バテ防止7カ条



えとう としはる
院長 江藤 敏治先生

宮崎大学医学部臨床教授
医学博士・内科医・公認心理師・労働衛生コンサルタント

【略歴ならびに活動内容】
1962年串間市生まれ。1989年宮崎医科大学卒業。
1994年から3年間ハーバード大学医学部で研究。
1999年串間市民病院内科部長、2002年宮崎大学准教授、
2013年宮崎県立看護大学・大学院教授、2020年4月から現職



夏バテ予防7カ条

①帽子・日傘!

暑さ対策万全に!

できるだけ暑い昼間は出歩かないようにしましょう。熱中症対策を万全にしてください。



②ストレス解消大切です!

ゆるめのお風呂でリラックス!

全身の血行促進にも役立ちます。自分に都合よく考える癖も大切です。

③お昼寝OK!

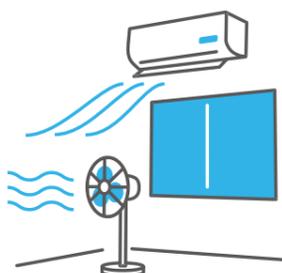
夜はしっかり寝よう!

お昼15分の仮眠はリフレッシュ効果もあります。夜寝る前のスマートフォン、テレビは控えましょう。

④エアコン

27〜28度で調整しよう!

外気との温度差があり過ぎると自律神経の乱れを引き起こします。要注意です。



⑤冷たい物・清涼飲料水は

飲み過ぎない! お酒を控え

胃腸を休ませよう!

清涼飲料水の飲み過ぎはビタミンB1の過剰消費につながります。夏場は軽めのお酒にしましょう。

⑥禁煙しよう!

喫煙で汗でも流れ出やすいビタミンCが大量に消費されます。がん、高血圧、糖尿病、関節リウマチ、うつ病の誘因にもなります。頑張つて禁煙しましょう。

⑦夏バテ改善の食材をバランスよく利用しよう!

・ビタミンB:炭水化物の吸収に必要です(豚肉・レバー・うなぎ・ごま・豆腐)
・ビタミンC:免疫力の向上を促します

(フロッコリー・トマト・イチゴ・イモ) 硫化アリル:ビタミンB1の効果を高め(にんにく・ネギ・玉ねぎ・ニラ)
・クエン酸:代謝活性を高めます(梅干し・酢・レモン)
お料理としては豚のしょうが焼き、豆腐・フロッコリー・トマトのサラダ(ゴマドレ)、餃子(豚肉・ニンニク・ニラまたはネギ)、魚のあんかけやレバニラ炒めなどがおすすめです。夏バテが長引くと体力が本当に落ちてきます。それによってメンタルヘルスの不調につながり、さまざまな他の病気になることもありますので、予防、対策がとって大切です。これからの時期、まだまだ疲れもたまりやすくなりますので夏バテ予防をしてみてください。



最後に串間市民病院は、皆さまの地域の公民館や企業、グループへの各種健康啓発活動を行っております。内容は病気や病気の予防から看護、リハビリ、栄養何でも対応いたします。私たちは地域の皆さまの健康増進と幸せなまちづくりに向け、全力で、笑顔で、楽しく働かせていただいております。これからもどうぞよろしくお願いたします。

問 串間市民病院事務局 ☎72-11234