

日々の健康づくりで 人生をより豊かに

【詳細】健康推進課 ☎25・6315、長寿社会課 ☎25・5273



新型コロナウイルス感染症の影響が長引く中、運動不足や食生活の乱れ、人付き合いの減少などで、健康への影響が懸念されています。市では市民一人一人が健康寿命を延ばす取組みとして、各種健（検）診や、自ら目標を設定してポイントを集める「あさひかわ健康マイレージ事業」、介護予防のために運動する「筋肉らくらくアップクラブ」など、「運動



筋肉らくらくアップクラブ

・栄養・休養」に関する様々な事業を推進しています。今年度は、各種団体と連携した「あさ

ひかわ健康まつり」を3年ぶりに開催します。

心と体の健康には、日々の積み重ねが大切です。まずは歩数計アプリを使って市内のウォーキングスポットを歩くことから始めてみませんか。生活習慣や食事を見直し、健康づくりに取り組みましょう。



あさひかわ健康マイレージ事業

詳細は19ページに掲載



詳細は市HPに掲載



旭川の歩けるスポットを紹介するリーフレット



スノーボードアルペン
たけうち ともか
竹内智香さん

昭和58年、旭川市生まれ。東明中学校出身。高校生のときにオリンピックに初出場。ソチオリンピックで銀メダルを獲得。今年2月の北京オリンピックで6大会連続出場

旭川の健康づくりを応援!

健康も競技も、体に向き合ってこそ!
～竹内智香選手からのメッセージ

「人生100年」といわれますが、人生の長さや自分の体、ライフプランに不安がある方もいるのではないのでしょうか。私も体の痛みと向き合うことが多々ありますが、「1日も長く健康で」「大好きなスノーボードを続けたい」という思いでトレーニングを続けています。健康維持のための運動は、人生をより豊かにします。周りの人が健康になれば、より豊かで笑顔の絶えないまちになります。皆さんも、自分の体と向き合ってみませんか?



令和4年度 あさひかわ健康まつり「健康まつりからはじまる 健康づくり」

子供から大人まで楽しめる体験や、役に立つ情報などを紹介します。健康について改めて考え、健康づくりの取組みを身近なところから始めませんか?

📅 9/3(土) 13:00~16:30

📍 道北アークス大雪アリーナ (神楽4の7)



ワットバイクに
試乗できます!

トップアスリートがトレーニングで使っているワットバイクを体験・試乗できます



竹内選手も使用しているワットバイク