

# 平成30年度 第3回 健康づくりウォーキング大会のご案内

～一宮市街の名所・旧跡・寺社を歩く～

ID 1004911

**日 時** 11月24日(土)午前9時(受付8時30分～)  
(雨天決行。ただし警報が出た場合は中止)

**距 離** 約 6.5km

**集合場所** 一宮市中保健センター  
(貴船町3丁目2番地)

**参 加 費** 無料

**主 催** 一宮市健康づくりサポーター協議会

**申し込み** 当日集合場所で受付

**問い合わせ** 中村まで ☎080-4960-8222 (平日午前9時～午後5時)

※駐車場には限りがありますのでご承知おきください。  
※平成30年度はウォーキング大会を4回開催します(次回は2月を予定)。  
※全4回完歩の方には完歩賞、3回完歩の方には達成賞を差し上げます。



## あいち健康チャレンジ

愛知県では、平成28年度から、健康づくりをみなさんへ呼びかける「あいち健康チャレンジ事業」を実施しています。



### 食べて元気にもう1皿野菜を!



愛知県は野菜の摂取量が少なく、男女とも全国下位群。男性は 全国ワースト1 です。まずは普段の食事に野菜を1皿増やすことから始めましょう。

#### 〈1日の野菜摂取量〉



平成28年 国民健康・栄養調査



### 動いて元気にもう10分!



1駅分歩く、階段を利用する、昼休みにウォーキングなど、できることから始めましょう。

**問い合わせ** 愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321

## 9月20日～26日は動物愛護週間です

ID 1021536

動物は、私たちの生活を様々なかたちで豊かにしてくれる、人間にとってかけがえのない存在です。動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めていただくため、動物愛護管理法によって毎年9月20日から26日は、動物愛護週間と定められています。ペットを飼うときはその動物の一生に責任を持って飼いましょう。

### ◆ペット(愛護動物)を遺棄・虐待することは犯罪です◆

- ・愛護動物の遺棄・虐待 …… 100万円以下の罰金
- ・愛護動物の殺傷 …… 2年以下の懲役又は200万円以下の罰金

