

元気ニコニコ しらたか21



親子ふれあい体操

11月13日(土)、「元気ニコニコ健康まつり」が2年ぶりに開催され、のべ400人のかたに参加いただきました。

健康づくり推進員連絡協議会、元気ニコニコ推進会議、荒砥高等学校、福祉施設などの協力で大変にぎやかに、ふれあい体操や健康チェックを楽しみました。

町健康増進計画「元気ニコニコしらたか21」の目指す健康な暮らしのために開催されている、このまつりの今年のテーマは「運動」でした。

鈴木勝義健康運動指導士の指導で午前は親子ふれあい体操、午後は健康づくりのための運動を行いました。

運動のほかにも下記のような健康チェックコーナーがあり、健康について考える1日となりました。

健康チェックコーナー

血圧測定

- ・高血圧予防

骨密度測定

- ・骨折、転倒予防

体力測定

- ・運動不足予防

マイクロスモーカーライザー (喫煙度測定)

- ・タバコ関連疾患(肺がん等)予防

アルコールパッチテスト (アルコール適応性テスト)

- ・アルコール関連疾患
(依存症等) 予防

歯科検診

ブラッシング指導 フッ素塗布

- ・歯周疾患予防、むし歯予防

体重・体脂肪測定

- ・メタボリックシンドローム予防

健康づくりは自分の体を知ることから始まります！
「健康まつり」で健康データを収集しましょう。
来年をお楽しみ！

『運動』で健康づくり

楽しく、ウォーキング

運動で生活習慣病を予防しましょう

車を中心とした交通機関の発達、労働の機械化、家庭生活の電化など暮らしは大変便利になりましたが、歩くことが少なくなり、体を動かさなくなったことにより、運動不足を招き、結果、メタボリックシンドロームに代表される、生活習慣病が増えています。

運動で生活習慣病を予防しましょう。運動不足を解消するためには有酸素運動(楽に呼吸ができ、筋肉に十分酸素が送れる運動)をお勧めします。ウォーキングは無理なく生活に取り入れることのできる有酸素運動です。



目指せ1日1万歩！

【ウォーキングのポイント】

- 服装：気温に合った、運動しやすい格好。タオルを忘れない。靴はウォーキングシューズ。
- 準備体操、整理体操を忘れずに。
- 水分補給が大切です。
- 歩数計で歩数を確認しましょう。
- おしゃべりしながら歩きましょう。
- ・食後2〜3時間後に歩きましょう。

『元気ニコニコウォーキング』

元気ニコニコ推進会議では、健康増進活動として、元気ニコニコウォーキングを開催しました。景色や季節の移ろいを楽しみながら、月1回程度、平均7〜8キロを歩いています。

今年度(平成22年度)の実績

- 4月 花ウォークに参加
- 5月 大平山一周コース
- 6月 山口、羽黒神社コース
- 7月 県民の森コース
- 8月 最上川堤防コース
- 9月 愛宕山コース
- 10月 白鷹山ゆくりウォーキング(熊出没で中止)
- 11月 健康まつり
- 最上川舟運コース

「元気ニコニコウォーキング」は、子どもから高齢者まで楽しめるウォーキングです。

来年度も楽しい「元気ニコニコウォーキング」を企画します。皆さん、一緒に歩きましょう。

※ウォーキングは継続してこそ、運動の効果が現れます。

■問い合わせ 元気ニコニコ推進会議事務局(健康福祉課健康推進係) ☎86-0210