

「君津市健康都市宣言」の実現に向け 続々開講 健康増進モデル事業



第 15 号

発行
(公財) 体力づくり指導協会
事業本部
東京都江東区大島 1-2-1
平成 25 年 11 月 5 日

君津市では、各地域の青年館や自治会館へ運動指導員を派遣し、週に一度高齢者を対象とした健康づくりのための運動教室(君津市健康増進モデル事業)を開催しています。平成十八年からスタートした本事業は、これまでに七十地区をこえる自治会が開講し、二十五年度もすでに七地区(広岡下部・三直・台・坂畑・鎌滝・山滝野・草牛)で教室開講の産声をあげています。



坂畑地区開講式の様子(中央:鈴木市長)



教室風景(草牛地区)



教室風景(三直地区)

「健康都市宣言(平成二十三年九月)」が発表され二年が経過しました。君津市民の健康に対する取組・意識にどのような変化があったのでしょうか。

新規開講した自治会の方にお話を聞くと「他の自治会が次々と運動教室を開講しているという話を聞いて、取り残された印象があった」「一人では中々実践できない運動を、市の事業で取り組むことができるのは本当にありがたい」とのコメントがありました。

健康に対する市民の意識は確実に変わってきているようです。運動は「やれば健康になる、病気になるものではない」という絶対的なものではなく、「運動に取り組みよう」「健康を維持しよう」という意識そのものが健康都市宣言を現実のものとしていくことでしょう。

つづけよう! 「健康づくり」

介護予防事業の一環として推進される健康増進モデル事業は、開講から三年が経過すると指導員不在の「参加者主体の自主活動」に移行されます。平成二十五年度は七月に四地区(大戸見・三田・君津台・陽光台)、十月に三地区(末吉・西原・藤林)が新たに「自主活動」に移行しました。「指導員不在で教室が成り立つのか」という不安の声も聞かれますが、三年間通い続けることで、自主活動に移行しても、教室の曜日になると自然と会場に足が向くようになり、教室で実施してきた軽体操・ストレッチ・筋力トレーニング等もしっかり身体に染みついていきます。そして、参加者一人ひとりが教室に欠かせない存在となり、参加者の意識は更に高まっています。

先日の閉講式では「今日が新たなスタートです」という受講者の言葉がとて印象的でした。



閉講式の様子(西原地区)

「健康標語」優秀作品発表 (君津)

応募総数二六六作品

毎年九月は、厚生労働省が定める『健康増進普及月間』です。公益財団法人体力づくり指導協会では、地域住民の皆さまに、より健康への意識を高めていただきたいとの願いから、法人が運営する君津メデイカルスポーツセンターにおいて健康をテーマにした標語を募集しました。その結果、二六六の作品が寄せられました。ご賛同・ご応募いただきました方には、心より感謝申し上げます。

上位三作品

◇守ろうよ

今の体力

今の幸せ

木更津市 中井様

◇こん気・のん気・元気

目指そう

東京二〇二〇

富津市 山口様

◇脚上げて

楽しく会話

健康教室

君津市 松本様



健康増進モデル事業 教室スケジュール

蔵玉・川俣・南子安地区 11月11・18・25日(月曜日)
大戸見・日渡根・中島東部・台・三直地区 11月5・12・19・26日(火曜日)

山滝野・戸崎三・血引・草川原・尾車・中島武勇・人見・大和田・柳城地区 11月6・13・20・27日(水曜日)
坂畑・草牛・向郷・豊英・旅名・箕輪・寺沢・杉谷・常代・笹・長石・広岡上部地区 11月7・14・21・28日(木曜日)
久保・豊田・塚原・折木沢・岩出・神門・鎌滝・三直・広岡下部地区 11月8・15・22・29日(金曜日)

家族と地域、みんなで健康長寿を応援！ きみつ健康増進大会

平成25年11月17日(日)開催



「きみつ健康増進大会」は、健康づくり活動の楽しさ、大切さを地域全体で共有し、市民の健康長寿を目指す場として開催されます。今年で4回目の開催となる本大会は、年々参加者数が増加し、昨年は約600人の市民が集結しました。性別・年代問わずどなたでも参加できます。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

— 昨年度の様子 —



キッズたいそう団体演舞



参加者全員による運動体験



かずさマジックから応援メッセージ

— 本年度のお題目 —

- 応援メッセージ かずさマジック
 - 展示/健康増進事業を実践する自主活動グループ等とモデル地区教室からの活動報告
 - 「キッズたいそう教室」演舞 子どもたちから「元気」が届きます
 - 夏期ラジオ体操会の報告とラジオ体操のワンポイントレッスン
 - 健康相談コーナー等
- …日ごろの“ちょっと気になる”症状を保健師さんに相談できます…

みんなで“健康意欲”
を高めましょう！



日 時: 平成25年11月17日(日)
午後1時15分～午後3時30分
場 所: 市民体育館(内箕輪体育館)
対 象: 一般市民 ※入場料無料
◇他市町村からの参加もお待ちしております！

11月17日(日)は市民体育館に集合!

健診受けて安心しよう!

生活習慣病予防のため、毎年1回「特定健康診査」を受けましょう。



「特定健康診査」とは・・・
40歳から74歳までの方を対象にした健康診査は、日本人の死亡原因の約8割を占める生活習慣病の発症、特にメタボリック・シンドロームの診断や予防を促すことを目的としています。自分の健康状態を毎年確認し、健康志向につながるために毎年一度、特定健康診査を受けましょう。生活習慣病の発生を予防し、特定健康診査を受けましょう。

生活習慣病は自覚症状がほとんどなく自分では気づきにくいので、定期的な受診はかかれた異常を早く気づけるためにも重要です。

<http://www.tairyoku.or.jp/poster/index.html>

〈健康注意報〉

冬はすぐそこ...

- ◆ 実践していますか?
帰った後の手洗い・うがい
- ◆ 温度差注意
入浴前、浴室温度を上げておく
- ◆ 外出時
しっかり着込んで元気に動く
- ◆ 固まる肩・腰
小まめに動いてコリ予防



エネルギー313cal、炭水化物 27.5g
たんぱく質 12.3g、脂質 17.4g
食物繊維 4.5g **1人前**

【材料】※4人前
カリフラワー1/2株・かぼちゃ1/4個
ベーコン2枚・玉ねぎ1/2個・塩コショウ
A (バター大さじ2・小麦粉16g・牛乳500g
ピザ用チーズ50g・塩コショウ)
粉チーズ小さじ2

【作り方】
①: カリフラワーは小房に分けてゆで、ざるにあげる。かぼちゃは濡らしてラップで包み、電子レンジで約5分加熱し、5mmの厚さに切る。ベーコンは5mm幅に切り玉ねぎは薄切りにする。
②: フライパンに油を熱し、玉ねぎ・ベーコンを炒める。カリフラワー・かぼちゃを加えてサッと炒め、塩コショウをふる。
③: 鍋にAのバターを溶かして小麦粉を炒め牛乳を注いで泡立て器で混ぜ、沸騰したらピザ用チーズを加えて溶かし、塩コショウで味を調える。
④: ③のソースの1/2量を②に混ぜ、耐熱皿に移して残りのソースと粉チーズをかけ、200度のオーブンで7~8分焼く。
(管理栄養士 主任研究員 竹島佳代)

旬のヘルシーメニュー

チかカ ーぼリ ズちゃ ククリームの ーム焼き のフ ワ ーと

栄 養

※本誌に掲載する広告掲載希望者を随時受け付けています。掲載要件等詳しくは右記までお問合せください。本誌は年4回発行いたします。

公益財団法人体力づくり指導協会
君津メディカルスポーツセンター
TEL 0439-88-0611