

# 2012 君津から広げる健康文化



第8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24年1月1日

二〇一二年が皆様にとって  
幸せな年であることをご祈念申し上げます

平成二十三年に、君津市は「健康都市宣言」を発表し、市民の皆様にとつては、正に健康について意識した一年だったのではないでしょうか。また、東日本大震災では、改めて『地域の絆』の大切を実感したことと思います。

君津市が介護予防事業の一環として平成十八年より取り組んできた「君津市健康増進モデル事業」は、平成二十三年には市内四十九地区まで展開し、自主活動促進事業では市内十五地区で地域指導員養成プログラムが進行しました。その結果、これまで延べ四万二千人を超える市民の参加を見ることができました。また、市内十三地区では、君津市の地域指導員養成講座修了者による健康増進教室が本格的にスタートしています。

平成二十四年も君津市民とともに手を携えながら、全国の介護予防事業のモデルとなるよう、更なる充進を目指してまいりますと考えています。



市民主体の健康増進教室 (中島中部自治会館の様子)



健康増進モデル事業 (上自治会館の様子)

## 第2回 きみつ健康増進大会

去る十一月二十日に、「第2回 きみつ健康増進大会」が市民体育館で開催され、鈴木市長はじめ約五百人の市民が集結しました。本大会は、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今年で2回目の開催となりました。



参加者全員で「エイエイオー！」(中央：鈴木市長)

本大会では「運動を通じた健康長寿」をテーマに、キッズたいそう演舞、参加者主体の運動教室活動紹介、参加者全員による運動体験などさまざまな催し物が展開されました。また、君津市主催の介護予防教室等に積極的に参加し、また教室事業終了後も自主的に健康づくり活動を実践している方の表彰式もおこなわれました。

## 地域一体の健康づくり

大会には、市民球団『かずさマジック』、君津市マスコットキャラクター『きみぴよん』が特別応援団として会場に駆けつけ、市民の健康長寿実現に向けた応援メッセージを発信しました。また、九十歳を越えてもなお健康長寿を実現している久留里在住の和田達雄さん(九十歳)による詩吟の披露があり、その力強い歌声に会場にいる誰もが健康であり続けることの素晴らしさを実感し、惜しめない拍手が送られました。



健康長寿実現に向け世代を超え地域が一体となり、「健康都市宣言の町 君津市」として確実な一歩を踏み出した大会になりました。



参加者全員による運動体験 (チェアエクササイズ)

### 健康増進モデル事業 教室スケジュール

藤林・山本・蔵玉・川俣地区 1月16・23・30日(月曜日)  
北子安・大山野・榎田・君津台・陽光台・大井戸・日渡根・中島東部地区 1月10・17・24・31日(火曜日)

上・市宿・清和市场・泉・戸崎三・血引・草川原・尾車地区 1月11・18・25日(水曜日)  
三田・市宿・豊英・末吉・旅名・西原・箕輪・寺沢・向郷地区 1月5・14・21・28日(木曜日)  
三善台・下下・久留里・大戸見・御田・久保・豊田・塚原・岩出・折木沢地区 1月6・13・20・27日(金曜日)

# 健康標語優秀作品発表

毎年九月は、厚生労働省が定める『健康増進普及月間』です。君津メデイカルスポーツセンターでは、地域住民の皆様に、より健康への意識を高めていただきたくとの願いから、『健康』をテーマにした標語を募集しました。その結果、二七五作品の応募がありました。ご賛同・ご応募いただきました方々には心より感謝申し上げます。

優秀作品の選定につきましては、一般の方から投票していただき『最優秀賞一作品』、『優秀賞三作品』、『佳作三作品』を選定いたしました。(投票総数三二七件)

## 健康標語入賞作品

### ◇最優秀賞(一作品)

腰伸ばし 手足伸ばして 年令(トシ)伸ばす

君津市坂田 高橋様



### ◇優秀賞(三作品)

早く行く(こ)孫と犬のお散歩は ばあばの小さな運動会 君津市上 澤田様  
身に合った 運動続けて 医者知らず 君津市白駒 佐藤様  
健康は 日々の努力の つみ重ね 君津市君津台 堀内様

### ◇佳 作(三作品)

ひろげよう 健康づくりで 笑顔の輪 君津市久留里 影山様  
健康は 長寿のみなもと 笑顔のあかし 君津市君津台 堀内様  
健康が 宝だとわかる 年になる 君津市中島 近藤様

## 受賞者インタビュー

最優秀賞を受賞された君津市坂田在住の高橋政子さん。受賞の感想を伺うと「本当にびっくりしています。実は、深見さん・宮崎さんと三人で知恵を出してあつて考えた標語なんです。三人寄れば文殊の知恵ですね」とのこと。お三方とも地域指導員養成講習修了者で、坂田地区の仲間とともに、参加者主体の健康づくり教室に毎週通われている。非常に明るく和やかな雰囲気、最優秀賞作品が教室の雰囲気をお話しているようだった。



左: 深見さん 中: 宮崎さん 右: 高橋さん

応募された標語二七五作品の中には、健康づくりに「健康で在り続けたい」という気持ちが大切」と謳った作品が多数あり、健康づくりにおける大切な要素を再確認する機会になりました。

## 今年の目標、366万歩!

健康維持のため、毎日無理せず身体を動かしましょう。今年1日10,000歩を1年間しっかり歩いてみませんか!



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

## 健康注意報

### 寒い冬を上手に乗り切る

- ◆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

こたつの入りすぎは 腰痛を招くにや



### 【材料】 2人分

ベーコン…50g、赤ピーマン 1/2個  
卵…2個、カッターチーズ(裏ごしタイプ)…40g、塩…少々、胡椒…少々  
パジルなど(お好みで)

### 【作り方】

- ①ベーコン、赤ピーマンを細めの短冊切りにする
- ②ポウルにカッターチーズを入れて泡だて器で滑らかにする⇒その他の材料を全て入れ、よく混ぜる
- ③ココットの7分目まで②を流し入れる
- ④200度に温めておいたオーブンで15分ほど焼く

(1人分) エネルギー: 202kcal たんぱく質: 12.3g  
脂質: 16g 食物繊維: 0.2g

## 栄養

ベーコンと赤ピーマンの  
ココット焼き

卵は、体内で他の脂肪酸と合成できない必須脂肪酸である、アラキドン酸(ARA)とDHAがおおよそ1:1の割合で含まれています。そのARAとDHAを効率よく摂るために、ビタミンEが多い赤ピーマンを組み合わせたお手軽ヘルシーメニューです。(栄養士:松ヶ崎 結)

※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  
君津メデイカルスポーツセンター  
TEL 0439-88-0611