

「健康都市宣言のまち きみつ」の実現に向けて 運動しましょう! 君津市健康増進 モデル事業



第 30 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29年8月1日



7月4日に開講した東日笠地区
(運動教室の様子)



新規開講となった東日笠地区、久留里安住地区では、強い日ざしの中多くの受講者が会場に足を運び、保健師や指導員の話に真剣に耳を傾けていました。また、いずれの開講式にも鈴木市長が激励に駆けつけ、受講者とともに運動教室を受講されました。



7月18日に開講した久留里安住地区
(運動教室の様子)

君津市は市民の健康増進を目的に、地域の自治会館や青年館に運動指導員を派遣する「君津市健康増進モデル事業」を平成十八年に本格的に開始しました。本事業と通所型の運動教室「君津市健康増進事業」を合わせると、現在一〇〇を超える会場で教室が開講されています。今年度においては七月四日に東日笠地区、七月十八日に久留里安住地区で新たに教室が開講されました。

毎年九月は厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。平均寿命が延伸している一方で、糖尿病、がん、心臓病等に代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。健康増進普及月間には「一に運動 二に食事 三に禁煙 最後にクスリ」健康寿命の延伸」という統一標語が定められています。この標語から分かるように生活習慣の大切さ、中でも運動がいかに大切かがい知ることができます。

「君津市健康増進モデル事業」の目的は健康増進、そして運動習慣の確立です。平成十八年度は延べ一万五千人を超える市民が教室に参加しました。平成二十九年度においても延べ一万人を超える市民が教室に参加する見通しです。「健康宣言のまち きみつ」の実現に向け、その歩みが止まることはありません。



久留里安住地区
(鈴木市長とともに)

～市民の声・受講者の声～

初めての運動教室「カラダが軽くなった」

新規開講を迎えた東日笠地区、久留里安住地区。保健指導においては、「決して無理をしないこと、しっかりと水分を補給すること」といった注意点が説明されました。また、運動教室中には指導員から「運動すると血流が促進され、関節や筋肉の動きが良くなる」という解説があり、受講者の皆さんからは「確かに動きが軽くなった」「楽に動く」という声が多数あがりました。夏本番を迎え、体調管理に不安な時期ではありますが、積極的に運動し暑い夏を乗り越えていきたいものです。



保健指導の様子（東日笠地区）



運動教室の様子（久留里安住地区）



運動教室の様子（東日笠地区）

健康増進モデル事業 教室スケジュール

南子安・久留里大谷・西原二地区 8月7・21・28日（月曜日）

白駒・八幡・六手・泉・戸崎一・東日笠・久留里安住地区 8月1・8・22・29日（火曜日）

大野台・賀恵渕・杵師・大鷲地区 8月2・9・23・30日（水曜日）

豊英・旅名・名殿・植畑・中島西部・内箕輪・東栗倉・郡地区 8月3・22・29日（木曜日）

久保・豊田・塚原・下湯江地区 8月4・18・25日（金曜日）

目指せ!健康長寿!第8回きみつ健康増進大会



昨年度の様子
(自主活動地区の活動発表：宮下地区)

**市民一体となり
健康づくりに取り組みましょう**

今年度で八回目の開催となる「きみつ健康増進大会」は、健康づくりに取り組む市民が一同に集結し、各地区の運動教室活動の紹介や健康に関わる講演会が開催される大規模なイベントです。

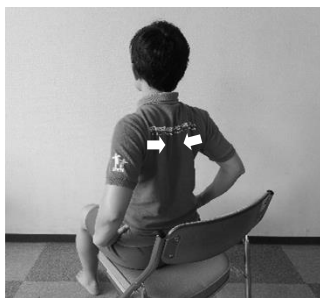
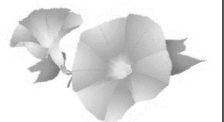
大会は健康づくりに取り組む市民の交流の場にもなっており「健康づくりに取り組む意識が高まった」「多くの市民が、様々な健康づくりに取り組んでいることがわかり励みになった」といった声がたくさん寄せられています。今年度も皆さまのご来場をお待ちしております。

日時:平成29年11月12日(日)
午後1時～午後3時50分
場所:市民体育館(内箕輪1-1-1)
対象:君津市民 ※入場料無料

※スケジュールが変更になる場合もございます。

自宅でできる 簡単エクササイズ

「リラクセーションで疲労解消」



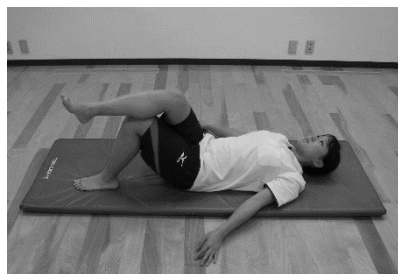
息を吸いながら...

- ★エクササイズⅠ
「肩甲骨周りのストレッチ」
- ①イスに姿勢を正して座る
②腰に手をあて、左右の肩甲骨を引き寄せる

今回は疲労が溜まりやすい「肩甲骨周り」「ふくらはぎ」を紹介しました。特にふくらはぎは痙攣をおこしやすいので、しっかりとケアをしたいものです。

エクササイズⅠ、Ⅱともに、入浴後、就寝前そして暇な時に「気持ちの良い場所を『気の済む』まで」おこなうことをオススメします。

「熱中症、夏風邪」など外気温等の上昇とともに、体調を崩す要因が身近に迫ってきます。体調を整え、上手に夏を乗り切りたいものです。日中、暑さや湿度に對抗するため、私たちのカラダは想像以上に体力を消耗しています。また、冷房の効いた室内ではカラダが硬直しやすくなり、疲労が溜まる原因となります。今回のテーマは「リラクセーション」です。「一日の疲れは、その日の内に解消する」を合言葉に入浴後や就寝前に取り組んでみてください。



気持ち良い場所を重点的に

- ★エクササイズⅡ
「ふくらはぎのセルフマッサージ」
- ①立てた膝の上に、反対のふくらはぎを乗せる
②ふくらはぎを「押しつける・擦る」といった具合に動かし、気持ちの良い場所を探す



息を細長く吐きながら...

- ③背中が猫背になるように左右の肩甲骨を引き離す

**食中毒予防
決め手は手洗い!**

包丁まな板 ふきんは洗って清潔
食事の前には手を洗う

調理の前には手を洗う
食材 食器もよく洗う

8月は、**食品衛生月間**
《厚生労働省》

公益財団法人 体力づくり指導協会
http://www.tairyoku.or.jp/

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

健康注意報

できていますか?熱中症対策

◆小まめな水分補給

水分補給に我慢は必要ありません。
一日 1.5ℓ の水分補給を心がけましょう。

◆直射日光から身を守る

日中外出する場合は、帽子やサングラスで
直射日光から身を守りましょう。

◆湯船に浸かって睡眠の質を高める

シャワーだけで済ませず、湯船に浸かって
副交感神経を優位に働かせましょう。

【材料】2人分

オクラ...1袋(5~6本)、食塩...少々
トマト...1個、青じそ...2枚

長芋...5cm程度

☆めんつゆ(3倍濃縮)...小さじ1~2

☆だしの素...少々

☆かつおぶし...適量

①オクラを板ずりにして輪切りし、耐熱容器に入れレンジで30秒ほど加熱する

②トマトは一口大、長芋は8mm角くらいに切り、青じそはみじん切りにする

①、②、☆を全て混ぜ合わせて完成!
お好みでわさびを入れてもおいしく召し上がれます

(1人分) エネルギー: 63kcal たんぱく質: 3.1g
脂質: 0.3g 炭水化物: 13.9g 食物繊維: 3.9g

水分をたっぷり含んだ夏野菜で、暑い夏を乗り切りましょう。火を使わない簡単調理で、食欲がない時や一品増やしたい時にオススメです。

(管理栄養士: 竹島 佳代)

※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