



# 謹賀新年

## 高めよう健康意識 広めよう健康文化



第16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26年1月1日



—第4回きみつ健康増進大会 平成25年11月17日開催—  
「健康長寿」をテーマに市民600名が参集

### 第4回きみつ健康増進大会

去る平成二十五年十一月十七日に「第4回きみつ健康増進大会」が市民体育館で開催され、鈴木洋邦市長はじめ約六百人の市民が参集しました。この大会は、各地区で実施している健康増進モデル事業等参加者相互の交流と、高齢者の自主的な健康づくり活動の発展を目的として平成二十二年から開催され、年々規模が拡大しています。

### テーマは「健康長寿」

大会では「運動を通じた健康長寿」をテーマに、参加者全員による運動体験、「壁新聞」による活動紹介、昨年「社会人野球日本選手権大会」で優勝した「かずさマジック」より応援メッセージをいただくなど、さまざまな催し物が展開されました。また、健康増進モデル事業等に積極的に参加している方々を対象に、皆勤賞・精勤賞などの表彰式もおこなわれました。



かずさマジック登場 応援メッセージと優勝報告  
(第39回社会人野球日本選手権大会優勝)



参加者全員での運動体験：ラジオ体操  
(体育振興課：永谷さんの号令)

### 「壁新聞」による活動紹介



体育館の壁一面に、運動教室に参加する各自治会が作成した「壁新聞」がところ狭しと飾られていました。市内で運動教室を開催する自治体は七十地区を超え、君津市の健康づくり文化が市内の至る所に浸透してきているという印象を強く残しました。新聞を作成した教室参加者の方からは「他自治会の様子が良く分かり、自分達の活動の励みになります」との感想がありました。

### 健康長寿の実現に向けて

大会のフィナーレには、健康長寿の実現に向け、参加者全員によるエイエイオーの大発声が行われました。日本は世界一の長寿国家である反面、健康寿命の延伸は国家的な課題になっています。「自らの意志で動き、自らの手で食事し、自らの足で歩く」ことができれば、何歳まででも人生を謳歌したいとおっしゃる方がいました。健康長寿の第一歩は健康意識を高めることに他なりません。君津市民全員で健康長寿を実現させましょう！



大会のフィナーレには、健康長寿の実現に向け、参加者全員によるエイエイオーの大発声が行われました。日本は世界一の長寿国家である反面、健康寿命の延伸は国家的な課題になっています。「自らの意志で動き、自らの手で食事し、自らの足で歩く」ことができれば、何歳まででも人生を謳歌したいとおっしゃる方がいました。健康長寿の第一歩は健康意識を高めることに他なりません。君津市民全員で健康長寿を実現させましょう！

### 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 1月6・20・27日(月曜日)  
大井戸・日渡根・中島東部・台・三直地区 1月7・14・21・28日(火曜日)

山滝野・戸崎三・血引・早川原・尾車・中島武勇・人見・大和田・柳城地区 1月8・15・22・29日(水曜日)  
坂畑・草牛・向野・豊英・旅名・箕輪・寺沢・杉谷・常代・笹長石・広岡上部・小山野地区 1月9・16・23・30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 1月10・17・24・31日(金曜日)

# 自主活動促進事業「合同講演会」開催

## 運動教室の自主化を目指して

七地区が集結（末吉・西原・藤林・皿引・大井戸・戸崎三・蔵玉）



### 上手な生き方のための 健康な生き方

去る平成二十五年十二月二十日、君津市生涯学習交流センターにおいて自主活動促進事業の特別講習として、筑波大学大学院田中喜代次教授による講演会が開催されました。

「健康な生き方のための上手な生き方」をテーマに健康長寿者の紹介、認知症予防、体力づくりの重要性、転倒予防などについて専門的見地から様々な支援メッセージが発信されました。運動教室の自主化に向け、大きなヒントが得られた講演会となりました。



田中教授と七地区（末吉・西原・藤林・皿引・大井戸・戸崎三・蔵玉）の皆さん

### 健幸華齢

健やかに  
幸せに  
華やかに  
老(齡)いていこう



## 自宅でできる 簡単エクササイズ 「寒い冬・・・姿勢の乱れにご用心」

今年も寒い冬がやってきました。「積極的に外に出かけ、身体を動かしましょう」と言いたいところですが、猫とコタツで丸くなってしまうのが、人間の弱い部分なのかも知れません。しかし、背中を丸くしてばかりいると、血流が抑制され足がむくんだり、余計な腰痛を招いたりすることもあります。せめて姿勢だけは、「自然で真っ直ぐ」を意識したいものです。姿勢の良し悪しは骨盤の位置で決まります。まずは、骨盤を積極的に動かすことから始めましょう。

### ★エクササイズⅠ 「骨盤歩き」

- ① 肩の高さが変わらないように、片方のお尻を持ち上げる
- ② 足踏むするよう、左右交互におこなう



○リズムカルに



○一点を見つめながら

◆二十回から三十回程度おこなってみましょう。骨盤周りの筋肉や股関節が暖まり、骨盤が動かしやすい状態になります。床に座ったままでも、おこなうことができます。

### ★エクササイズⅡ 「骨盤の前傾・後傾」

- ① へそを前方に押し出すように、骨盤を前に傾ける
- ② へそを横長に濃すように、骨盤を後ろに傾ける



②アゴを引きながら



①アゴをやや持ち上げながら

◆前傾・後傾を交互に五回ずつおこなってみましょう。コタツに入った時、姿勢が乱れやすくなる時におこなうことをオススメします。運動を繰り返すことで、真っ直ぐな姿勢が自然と身に付きます。

**「鯨の飲み馬の食」をやめよう！**

健康のため、鯨の飲み馬の食はやめよう！

◎「即座する過度な飲酒」を心がけよう！

※1日の摂取量は純アルコール換算で20g程度にしましょう。

※2014年10月1日より、酒類の税率が引き上げられ、酒類の価格が上昇する見込みです。

※酒には体脂肪を蓄積させます。

◎食べ過ぎや運動不足、ストレス等による肥満は、糖尿病の最大の要因です！

※自分の健康状態や年齢を常にチェックしましょう。

◎BMI（BMI）＝身長(m)の二乗に体重(kg)を乗算し、25以上は肥満、25未満は標準体重と見なされます。

※BMIが高い場合は、ライフスタイルを見直しましょう。

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

公益財団法人君津市生涯学習交流センター <http://www.sien.or.jp/>

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

## 健康注意報

### 1年を健康体で過ごすために...

- ◆**十分な栄養補給を**  
1日3食。バランスのとれた食習慣と歯の健康を保ちましょう！
- ◆**積極的な身体活動を**  
積極的に身体を動かし、体力・免疫力を高めましょう！
- ◆**湯船に浸かり質の高い睡眠を**  
ゆっくり湯船に浸かって副交感神経を優位に働かせましょう。

### 栄養 たっぷりほうれん草のチャーハン

【材料】2人分  
ほうれん草…1束(200g)、卵…2個  
豚ひき肉…60g、ねぎ…1/4本  
ごはん…茶碗2杯分、  
鶏がらスープの素…小さじ2  
塩こしょう…少々、ごま油…大さじ1

- ① ほうれん草とねぎはみじん切りにする。ポウルに卵を溶きほぐし、ごはんを加えて全体を混ぜる。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉をほぐすように炒め、色が変わったら①を加えて全体を切るように混ぜ合わせる。
- ③ ②にねぎ、ほうれん草、鶏がらスープの素を加えてしんなりするまで炒め合わせ、塩こしょうで味を調える

(1人分) エネルギー: 466kcal たんぱく質: 19.4g  
脂質: 16.5g 炭水化物: 56.6g 食物繊維: 3.9g

ほうれん草は「総合栄養野菜」と言われるほど、鉄分・ビタミン・食物繊維が豊富です。ほうれん草に含まれるビタミンは熱に弱いので、最後に入れて軽く炒める程度にしましょう！ (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  
君津メディカルスポーツセンター  
TEL 0439-88-0611