



## 健康増進だより

～はつらつ笑顔 元気暮らし 日高町～

◎日高町役場 子育て健康課

☎ 01465-2-6571

◎日高総合支所 地域住民課

☎ 01457-6-3173

### 『日高町元気はつらつ3か条』を知っていますか？

健康づくりを始めようと思っても何から始めていいのかわからなかったり、これまでも生活習慣を改善しようと試みたけれど継続できなかった経験を持つ方も多いのではないのでしょうか？

町では、積極的に健康づくりに取り組んでもらうため3つの健康分野「運動」「食事」「健康チェック」からなる日高町オリジナル「日高町元気はつらつ3か条」をすすめています。

忙しくてあれもこれもできないという方もまずどれか1つからはじめてみましょう！

これなら  
できる

### ～日高町元気はつらつ3か条～

#### 第1か条 背筋を伸ばしてきびきび歩こう

歩き方を変えるだけで全身運動に変わります。

運動時間がつくれないなら、普段の歩き方を意識してみましょう。

##### 【取組ポイント】

- ◎背筋を伸ばして歩幅を広く、やや早めの速度でリズムカルに歩く
- ◎すきま時間に運動を取り入れたり、こまめに動くようにする
- ◎短い距離は歩くようにする
- ◎積極的に運動できる場に参加する



#### 第2か条 野菜から先に食べよう

野菜から先に食べると、血糖値が急に上がるのを防ぎ、太りにくいからだを作るポイントになります。

##### 【取組ポイント】

- ◎食事のひと口目は野菜を食べる
- ◎朝ごはんにも野菜を食べる



#### 第3か条 体重を毎日はかろう

体重を毎日はかると少しでも減るのが楽しみになります。増えてしまったときは堂々と言いつ。

太る原因がわかり、ますますやせやすくなります。

##### 【取組ポイント】

- ◎家に体重計を用意する
- ◎適正体重※を知り、毎日体重を測り記録する
- ◎健康チェックのため年に1回特定健診・がん検診を受ける
- ◎家族や友人を健診に誘う



※適正体重は、もっとも病気にかかりにくいとされているBMI22を基準として、

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

で計算された値となります。

例：身長155cmの人の場合

$$\text{適正体重} = 1.55 \times 1.55 \times 22 = 52.9\text{kg}$$

### 教えて！あなたの健康チャレンジ！！

#### Kさん（44歳男性）

昨年、初めて町の特定健診（メタボ健診）を受けました。それをきっかけに健康づくりに目覚め、ウォーキングマシンを購入。毎日、ユーチューブを見ながらウォーキングを継続中。5か月で体重は8kg減、血液検査の数値も改善！みなさんも一緒に健康チャレンジはじめてみましょう！

#### Sさん（41歳男性）

40歳健診無料をきっかけに毎年、特定健診・がん検診を受けています。子どもの習い事の待ち時間を利用し、週2回ウォーキングをしています。また、とねっこ館で教えてもらった股関節回りのストレッチを妻と毎日続けています。お腹まわりは4か月で3cm減！誰かと一緒だと続けられるかも。目指せ、お腹まわり減！

### みなさんの健康チャレンジを募集します！

みなさんの「こんな健康チャレンジをしています！」を子育て健康課、地域住民課の保健師に教えてください。みんなで健康チャレンジの輪を広げましょう！

# とねっこ館運動指導室

## 7～9月レッスン参加者募集

新型コロナウイルス感染予防のため、通常のレッスンよりも定員数の削減及びレッスン時間を短縮しています。なお、地域の感染状況により、レッスンを中止する場合がありますのでご了承ください。皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

登録制有料レッスン		
水曜日 7月6日～	11:00～11:45 体引き締めダイエット	19:00～19:45 格闘技エクササイズ
	全身の筋肉を鍛え、 太りにくい体を作りましょう！ 定員15名	格闘技系エクササイズです。 ストレス発散にも効果あり！！ 定員10名
木曜日 7月7日～	11:00～11:45 やさしい格闘技エクササイズ	時間変更 14:00～14:40 流水水中運動
	簡単なパンチとキックを 組み合わせて脂肪を 燃焼させましょう！！ 定員10名	水の中で体を動かして、 気になる部分を引き締めましょう！ 流水リラクゼーション含む 定員10名
金曜日 7月8日～	11:00～11:45 チェアビクス	曜日・時間 変更 14:00～14:40 アクアエクササイズ
	イスに座って体をほぐしたり、 音楽に合わせてゆっくり体を動かす エクササイズです。 定員15名	水の中で音楽に合わせて 体を動かしてみましょう。 (ダンベル等を使うこともあり) 定員10名
土曜日 7月9日～	曜日・時間 変更 10:15～11:00 かんたんヨガ	時間変更 11:15～12:00 脂肪燃焼エアロ
	簡単なヨガの動きを取り入れて、 体の痛みの予防、解消に繋げる エクササイズです。 定員15名	エアロビクスが初めての方でも 気軽に参加できる、痩せるための エアロビクスです。 定員10名

※無料レッスンは、新型コロナウイルス感染予防のため引き続き中止します。

【レッスン参加料】	登録制有料レッスン 500円／1種類（各11回）
【スポーツ保険料】	65歳未満：1,910円 65歳以上：1,260円（令和5年3月末まで有効） ・有料レッスン、無料レッスンに関わらず、とねっこ館入館料として 毎回500円かかります。 ・とねっこ館に登録していない方は、半年分の登録料として1,000円かかります。
【実施場所】	とねっこ館 研修室・歩行プール
【申込期間】	6月24日（金）～随時
【申込先】	日高町役場子育て健康課 01456-2-6571（土・日曜日は除きます） とねっこ館運動指導室 01456-2-2221（月曜日は除きます）

とねっこ館では、下記のように新型コロナウイルス感染予防対策を実施しています。  
『定期的な換気』『ソーシャルディスタンス』『マシン及び館内のアルコール消毒の徹底』  
『スタッフのマスク着用』『スタッフ及び来館者の体温測定』『飛沫シート設置』