

元気印のかんおんじ21 第2次ヘルスプランの推進

健康増進計画・食育推進計画 運動・身体活動編

健康増進課 ☎ 23 - 3964

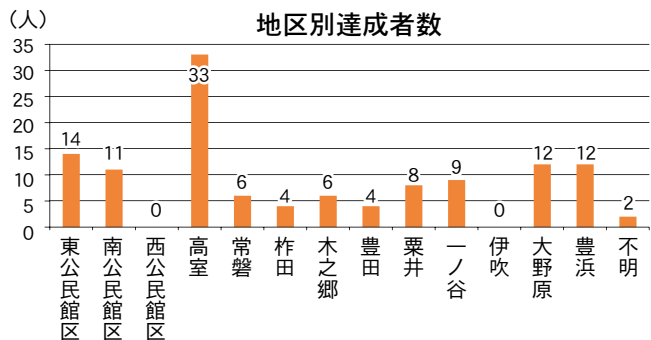
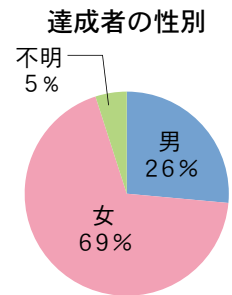
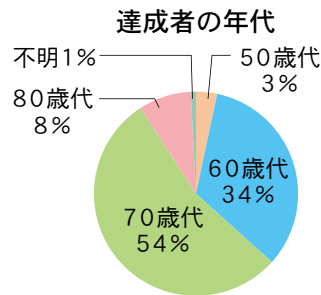
運動を習慣付けることで、生活習慣病や認知症を予防し、健康寿命を延ばすことを目指して、平成26年4月から「貯筋カード」を発行しています。今より**プラス10分**体を動かし、100日継続することを目指すためのカードです。

運動は、**健康づくり**にかかせないものです。運動不足を感じているけれど、まだ取り組めていないというあなた、**下のカードを切り取って、これから始めてみませんか。**

達成者へのアンケートの結果より、ウォーキングやラジオ体操の他に、つま先立ち、スクワット、片足立ちなど、いつでもどこでもできる運動をしている人が多いことが分かりました。



ことしの9月末までに100日運動を達成した人（121人）

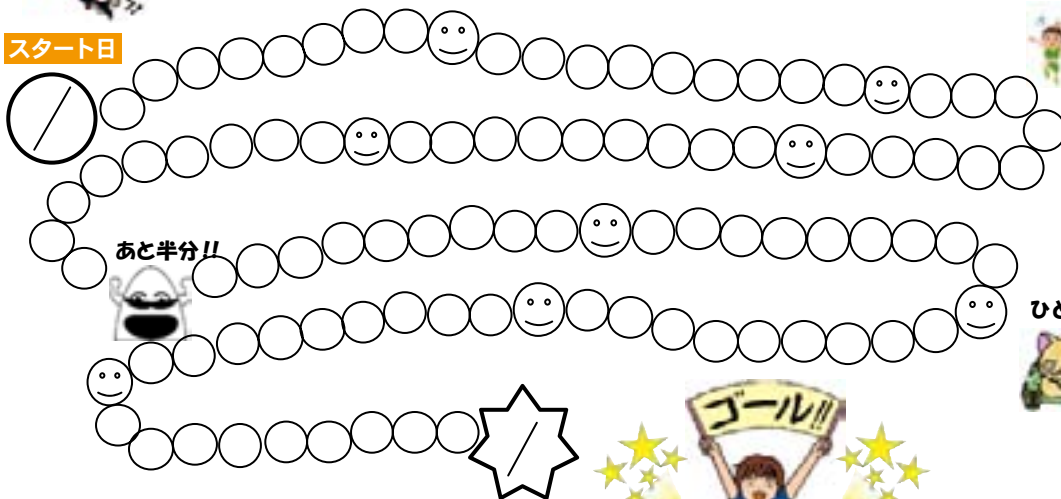


切り離して使ってください。

毎日続けよう!! コツコツ貯筋

男・女 ()歳 町名()

スタート日



あと半分!!

ひと休み...

おめでとう

100日達成!!

★貯筋カードは、市内の公民館や歯科医院に配置しています。
★100日達成できた人は、町名等を記入して、公民館または健康増進課まで提出してください。(左の用紙でも可)
★貯筋カードについて、希望があれば説明に伺います。(団体など対象)健康増進課まで連絡してください。

ワンポイントアドバイス! ~運動するときの服装・靴選び~

- ・運動時の暑さや寒さは、熱中症など事故の要因となるため、体温を調節しやすい服装を心掛け、水分をこまめに取り、動きやすい服装で転倒を防ぎましょう。
- ・ひざ痛や腰痛を予防するために、運動に適した靴を履きましょう。
(具体的には、つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないもの、クッション性が高くて膝等への負担が小さいもの、底は柔軟性があるものが望ましい)