

みんなでウォーキング 参加者募集中!



ウォーキングは誰でも手軽に行える「運動」です。たくさん歩く必要はありません!生活に合わせた無理のないペースで、継続して歩くことが大切です。あなたもウォーキングをはじめませんか?

『みんなでウォーキング』の内容について

- 毎月1日をスタートとします。なお、記録があればさかのぼってスタートすることもできます。
- 目標歩数が設定してありますので、期間中の目標歩数を達成した月の数をカウントします。
- 達成した月の合計数に応じて景品のプレゼントがあります。

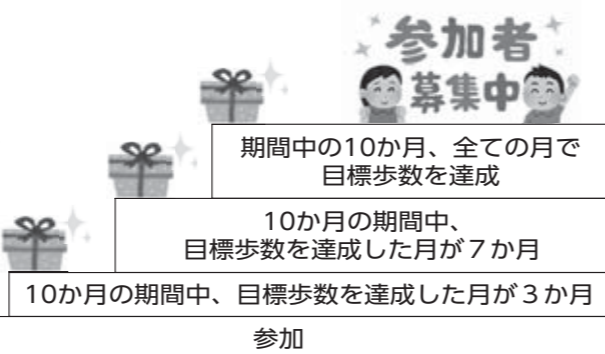
<開催期間>
令和3年5月～令和4年2月までの10か月間

<目標歩数>
1か月の総歩数を31日(または30日)で割った数が
・69歳以下の方の場合:8,000歩以上
・70歳以上の方の場合:6,000歩以上
※目標歩数は、「筋力・骨量を維持できる歩数」を設定しています。

毎日、自分がどれくらい動いているのか、知っていますか?
意外と家事などで動いていたり、逆に動いていなかったり…。歩数計をつけて初めてわかることがあります!
ぜひこの機会に「自分の運動習慣」を知りましょう。
みんなでウォーキングへのご参加、お待ちしております!

◎問合せ 役場保険健康課 ☎(820) 1504

「歩数計」を、
先着10名の方へ3か月間、貸し出します!
(64歳以下の方が対象です)
まずは自分の歩数を知ることから始めませんか?



令和2年度の結果発表

(敬称略・順不同)

| 10か月達成者 | |
|--------------------|--------|
| ・北新地のター坊 | ・なかよし |
| ・姫宮 雅一 | ・A. K |
| ・埴本 修 | ・K. K |
| ・正村 達 | ・戸花 利秋 |
| ・夕陽のウォーカー | ・匿名希望 |
| ・折口 昭彦 | ・ミー |
| ・おんこたん | |
| 7か月達成者 | |
| ・信ちゃん | ・Y. Y |
| ・リバー | |
| 3か月達成者 | |
| ・おいちゃん | |
| 達成者以外で毎月提出してくださった方 | |
| ・正村 秋子 | ・ひーちゃん |
| ・大畠 千美子 | |

参加無料 坂町 やさい作り勉強会

坂町やさい作り勉強会を毎月第3金曜日に予定しています。
坂町内の方であれば、どなたでも参加できますので、ご近所の皆様お誘いのうえ、お気軽に参加ください。
なお、講師の都合や状況によっては、講習内容が変わることがありますので、ご了承ください。
ところ 町民センター 会議室1
時間 13時30分～15時
対象 町内在住の方
主催 JA安芸 後援 坂町



◎問合せ JA安芸 ☎(820) 8112

| とき | 内容 |
|-----------|-------------|
| 4月16日(金) | オクラ・トウモロコシ |
| 5月21日(金) | とまと・ナス |
| 6月18日(金) | きゅうり・インゲン |
| 7月16日(金) | キャベツ・ブロッコリー |
| 8月20日(金) | ハクサイ・ダイコン |
| 9月17日(金) | ゴボウ・ホウレンソウ |
| 10月15日(金) | エンドウ |
| 11月19日(金) | タマネギ |
| 12月 | お休み |
| 1月21日(金) | レタス |
| 2月18日(金) | 春巻き野菜 |
| 3月18日(金) | サツマイモ |

保険健康だより

- *新型コロナウイルス感染状況により、中止や会場変更をする場合があります。
- *すべての行事について、参加者はマスクの着用をお願いします。

保健センターは「まちの保健室」です。
乳幼児の計測や健康、子育てに関する相談、大人の心と体の相談をお受けします。
お気軽にご相談ください。

◎申込み・問合せ 保健センター ☎(885) 3131

| 講座名 | とき | ところ | 内容 |
|-------------------------|--|--------------|--|
| 100万歩歩いて元気になるう会 | 4月8日(木) 5月6日(木) 9時30分～11時30分 | Sunstar Hall | 持参物 タオル、バスタオル、手袋、お茶、筆記用具、体操マット 申込締切 開催日の前日(初めて参加される方のみ) ※運動ができる服装、靴で参加してください。 |
| さかっ子ひろば(育児相談)・赤ちゃんの歯の相談 | 4月16日(金) 13時15分～13時55分受付 4月30日(金) 13時15分～13時55分受付 | 保健センター | 内容 計測、健康相談、栄養相談 対象 0～8か月の赤ちゃん 定員 6組 内容 計測、健康相談、栄養相談、歯科相談 対象 9～12か月の赤ちゃん 定員 6組 |
| こどもの健診【3歳児歯科健診】 | 4月21日(水) 個別に時間指定 | 町民センター | 平成29年12月3日～平成30年1月15日生まれの子 |
| こどもの健診【1歳6か月児歯科健診】 | 4月28日(水) 個別に時間指定 | 町民センター | 令和元年9月5日～令和元年10月28日生まれの子 |
| ごっくん教室(離乳食講習会)要申込 | 4月26日(月) 10時～11時30分 | 保健センター | 令和2年12月生まれの子 定員 6組 |
| もぐもぐ教室(離乳食講習会)要申込 | 4月27日(火) 10時～11時30分 | 保健センター | 令和2年9月生まれの子 定員 6組 |

健康さが2! ～1に運動 2に食事 よい習慣で健康生活～

★フレイル予防についてご紹介(運動編)★Vol.1 フレイルをご存知ですか??

フレイルとは、『年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態』を指します。そのまま放置すると、介護が必要な状態になる可能性があります。早めに気付いて、適切な取り組みを行うことでフレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

“チェック”こんな傾向はフレイルかもしれません!
 おいしくものが食べられなくなった
 疲れやすく、何をしても面倒だ
 体重が以前よりも減ってきた



フレイル予防には、適度な運動・バランスの良い食事・お口の健康・社会的な交流を持つなどがあります。
フレイル予防には、適度な有酸素運動や、レジスタンス運動(筋肉に負荷をかけた運動)が効果的だと言われています。
坂町では、「みんなでウォーキング」や「筋力アップ教室」などを開催しています。詳しくは広報さかをご確認ください。
運動らしい運動でなくても、掃除機をかけることや洗濯といった「家事」を意識して取り入れることも効果的です。
『自分の為に、今!できること』カレンダーもぜひ活用してみてください!
参考文献:厚生労働省「令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」

◎問合せ 役場保険健康課 ☎(820) 1504