



あこやがっら

今より10分多く

からだを動かしてみませんか？

昨年実施した健康増進計画中間評

価アンケート調査では、身体活動・運動分野における現状と課題として日常生活の中で普段から意識して歩いている人は6割を超えていましたが、計画策定時に比べて増加していませんでした。また、「今後、意識して歩いたり、運動を始めた」と思う人が8割以上と高く、そのために「運動する時間をつくること」、「仕事」と両立させることが必要と多くの人が考えているようでした。

身体活動・運動は、生活習慣病の発症リスクや、高齢者の運動器機能などとの関係が明らかになっており、健康寿命の延伸や生活習慣病予防、社会生活機能を維持・増進するうえで重要です。

○一日の生活の中であと10分体を動かしましょう

・体を動かす機会や環境は身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか」「どこなのか」、まずは自分の生活

や環境を振り返り、考えてみましょう。

・今より少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。例えば、通勤+10分、掃除+10分、散歩+10分など、毎日の生活の中で無理なく可能な範囲で、まずは今より10分多く体を動かしましょう。

○安全に体を動かすためには

- ・体を動かす時間は少しずつ増やしましょう。
- ・体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- ・病気や痛みがある場合は、医師等に相談しましょう。

○「歩いて健幸システム」を活用しましょう

「歩いて健幸システム」は専用の歩数計で歩くことの継続を支援するものです。町内6か所のアクセスポイントやホームページで歩数を随時確認できます。また、自分の体の筋肉量、体脂肪量などを測り、体内成分の結果により健康チェックを行う「からだ成分測定会」も実施しています。開催日程等は随時お知らせしますので、ぜひご利用ください。

「歩いて健幸システム」の対象者は40歳以上の町民のかたで、登録負担金は1,000円です。ご家族で、職場で、団体で、ぜひお申し込みください。

【問合先】健康推進課保健予防係（1階④番窓口）

☎0224-15118623



野倉 花凜さん



鈴木 彩斗さん



齋藤 大喜さん



加藤 葵結さん



小熊 彩凜さん



岩間 隼翔さん



佐々 朱音さん



宍戸 奏斗さん



二瓶 琉叶さん



大野 果暖さん



尾形 翼さん



大宮 瑛翔さん



高橋 じゆにさん



日下 ひかりさん

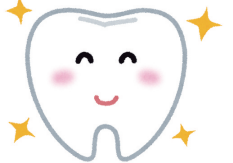


齋藤 蒼士朗さん



横澤 優空さん

やったね！



虫歯ゼロ

3歳6か月児健診
(9/5)の結果より



キャンディパンプキン

1人当たりの栄養価：エネルギー 145kcal - 塩分 0.1g



※写真は2人分

材料（4人分）

- ・かぼちゃ：約 1/4 (300 g)
- ・バター：大さじ 2 (24 g)
- ・はちみつ：大さじ 2

作り方

- ① かぼちゃは種とワタをスプーンで取って、1 cm 厚さに切る。
- ② フライパンにバターを入れて火にかけ、①のかぼちゃを入れて炒める。ふたをして弱火で4～5分蒸し焼きにする。
- ③ かぼちゃがやわらかくなったらはちみつを入れて一気にからめる。つやがでたら出来上がり。

～調理担当ヘルスメイトから一言～

野菜を使ったおやつです。簡単に作ることができますので、お子さんと一緒に作ってみてください。お好みでシナモンを振ると大人の味になります。 田畑 登茂子さん（上川原区）

宝くじは豊かさ築くチカラ持ち

「コミュニティ助成交付金」で
地域活動の活性化



今年度の交付金で整備された備品(台部集会所)。各種行事での活用を通して、コミュニティ活動の活性化が期待されます。

◎令和元年度 宝くじ助成金交付団体(大河原町)

団体名	助成額	購入備品内容
金ヶ瀬1区	190万円	会議用テーブル、座卓、イス、カーテンなど

(財)自治総合センターでは、地域コミュニティの健全な発展を図るため、「宝くじ」の収入を元に「コミュニティ助成交付金」を設置し、さまざまな地域活動を行う団体を応援しています。
令和元年度は、全国で合計1305団体に助成金を交付しました。大河原町からは金ヶ瀬1区が助成金の交付を受けました。
企画財政課 ☎0224-53-2112