

# 運動を取り入れた健康づくり

行動目標

今より 10分 体を動かしましょう。

## 市の事業を利用して健康づくり

★の数は運動量を表しています。すべての事業で初心者大歓迎です。

楽しみながら健康づくり			
運動量レベル	事業名	内容	担当課
★ ★★	紀の川市桃源郷ハーフマラソン	桃の花に包まれて、気持ちよく走れるマラソン大会!	生涯スポーツ課
★	スポーツフェスティバル	ニュースポーツの祭典!	生涯スポーツ課
★ ★★	夏休みスイミング教室	小学生が対象の教室です。泳げない子も泳げる子も大歓迎!	生涯スポーツ課
★★	アクアビクス教室	専門トレーナーによる水中運動です。	生涯スポーツ課
★	カヌー教室	プールでカヌーが体験できる! 大人も子どもも大歓迎!	生涯スポーツ課
★	ニュースポーツ教室	スポーツ推進委員が企画するスポーツ教室。	生涯スポーツ課
★	体力テスト	自分の体力を知って健康づくりのきっかけに! 20歳以上の方が対象です。	生涯スポーツ課
★	健康ストレッチ体操※	リラクゼーションを取り入れてみませんか? キャンセル待ちが出る人気教室です。	生涯学習課
★	ピラティス※	☆コア(体幹)を鍛えて健康になる☆ 肩こりや腰痛にも!	生涯学習課
★	すっきり健康ヨガ※	基本のポーズでこころと身体をリフレッシュ。	生涯学習課
★★	リフレッシュ体操※	盆踊りを取り入れた基本ストレッチと一緒に楽しく良い汗をかきましょう。	生涯学習課
★★	フレッシュ体操※	ロープ体操、ヨガ、フラダンス等を交えながら楽しく筋肉を伸ばします。	生涯学習課

無理せずゆっくり健康づくり			
運動量レベル	事業名	内容	担当課
★★	ピンシャン元気教室	ストレッチ! 筋トレ! ステップ! やってみてわかる体を動かす心地よさ。	高齢介護課
★	いきいき元気塾	毎月1回の健康教室。楽しいレクリエーションもあります。	高齢介護課
★	元気プラス塾	地域で講座。直接集会所等へお伺いします。ぜひお問い合わせを!	高齢介護課
★	ちょっと気になるシリーズ	血圧・血糖・脂質(コレステロール・中性脂肪)が気になる方はどうぞ!	健康推進課
★	すっきり! お腹スリム教室	健診でメタボと言われた方、大募集!	健康推進課

## 親子で楽しく健康づくり

★	あかちゃんひろば	手遊び、ベビーマッサージ等	子育て支援課
★	1歳児子育て教室	自由遊び、リズム遊び、外遊び、制作、お話等	子育て支援課
★	2歳児子育て教室	自由遊び、リズム遊び、外遊び、制作、お話等	子育て支援課
★	親と子のふれあい体操教室※	ボールやフラフープを使って、親子のスキンシップ。	生涯学習課
★	楽しむ! 子育てプロジェクト	親子体操教室で子どもと一緒に体を動かそう!	社会福祉協議会

注

「事業の詳細」や「申込み期限」、「自己負担の有無」など担当課にお問い合わせいただくか、市の広報誌をご覧ください。なお、事業の中には募集期間を終了しているものもあります。ご了承ください。  
 ※生涯学習課の事業の募集期間は、「5月11日～5月17日」までとさせていただきます。



国保年金課・・・連絡先 77-0896  
 子育て支援課・・・連絡先 77-0863  
 高齢介護課・・・連絡先 77-0980  
 健康推進課・・・連絡先 77-0829  
 生涯スポーツ課・・・連絡先 79-3912  
 生涯学習課・・・連絡先 79-3907  
 紀の川市社会福祉協議会・・・連絡先 66-1200

## お役立ち情報

### 2,000歩の運動量とは?

- バレーボール・・・20分
- ゴルフ(待ち時間を除く)・・・18分
- 自転車・・・15分
- バドミントン・・・13分
- 野球・・・12分
- バスケットボール・・・10分
- エアロビクス・・・9分
- ジョギング・・・9分
- サッカー・・・9分
- テニス・・・9分
- 水泳・・・8分



「健康なび」では紀の川市健康づくり11か条に基づき、お役立ち情報を配信しています。紀の川市ホームページからご覧ください。



紀の川市健康づくり推進庁内会議

健康なび

紀の川市の健康づくりはここから

# 「運動」あなたは最近 していますか？

健康を維持するためには、「運動が大切」と思う方も多いのではないのでしょうか？しかし、紀の川市のアンケートでは、運動習慣者が少なく、ちょっとした距離でも車移動してしまう方が多いという結果が出ています。「でも、私は身体を動かす仕事をしているから大丈夫」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、**仕事は運動と違い**、無理な負担を身体にかけることもあり、年齢を重ねるごとに腰痛やひざ痛などから生活に支障が出る場合もあります。これからの健康を維持するうえでは、生活の中に正しい運動習慣を身につけることがとても大切です。

## イベント情報①

運動の楽しさを再認識し、運動を習慣づけるきっかけづくりのために

# チャレンジ100万歩 2014

チームで30日間の合計歩数「100万歩」以上を目指す、それがチャレンジ100万歩！  
参加要件等の詳細については、後日「健康なび」や「チラシ」でお知らせします。



チャレンジ期間

平成26年10月1日（水）～平成26年10月30日（木）

個人で参加もできます！



申し込み期間

平成26年9月8日（月）～平成26年9月26日（金）



定員・参加料

100チーム（無料）  
※万歩計は、自分で購入してください。

100万歩達成チームには、  
抽選で景品があります。

# 「ロコモ」ご存知ですか？

ここ最近、なんでもなかったことが負担に感じたり、できなくなったりと足腰が弱くなってきたと思うことはありませんか？それが「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の始まりかもしれません。ロコモティブシンドロームは通称「ロコモ」とも呼ばれ、運動器が加齢の影響により衰えている、または衰え始めている状態のことをいいます。当たり前に行っている「歩く」や「立つ」といった日常動作は、運動器が元気に働いているからこそできることです。40代から始まる方もいて、そのまま高齢期を迎えると要介護状態になる可能性も高まります。ロコモに陥らないように、早めの対策が必要です。

## イベント情報②

正しいウォーキング方法を知るために ～講演会のお知らせ～

# 「上手に歩いて病気を予防」

## 講師

東京都健康長寿医療センター研究所  
老化制御研究チーム副部長・  
運動科学研究室長

青柳 幸利氏  
(あおやぎ ゆきとし)



## 講演会日時・場所

平成26年9月19日（金）19:00～20:30  
粉河ふるさとセンター小ホール  
定員：130名（先着）



平成26年9月20日（土）10:00～11:30  
貴志川生涯学習センター講義室  
定員：140名（先着）

最近の研究で、日本人がかかりやすいと言われる「がん」や「心臓病」などの生活習慣病を予防できるウォーキング方法があることが分かりました。そのウォーキング方法を研究した青柳幸利氏をお迎えして講演会を開催します。