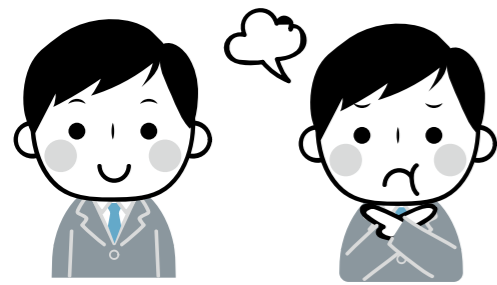


第2次広野町健康づくり計画から

～ライフステージを通して健康100歳をめざそう!!～

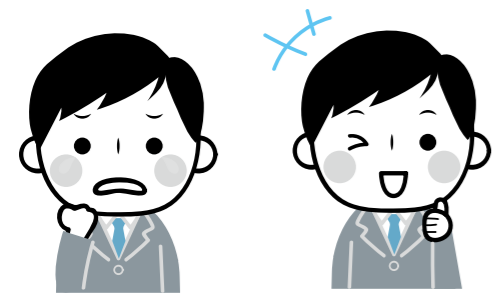


働き盛りの方へ…若いうちから高めよう！健康意識

広野町は、30歳代以降（特に男性）の方に、食べ過ぎや運動不足からくる肥満が多いという課題があります。メタボリックシンドローム該当者も、国や県の数値を大きく上回っています。喫煙率は、40歳代が最も高く、20歳代は最も低くなっています。国保医療費では、生活習慣が影響する糖尿病や心疾患が高くなっています。

<現状やワークショップの意見等から>

- 「喫煙率が低いことに驚いた」「毎食後歯磨きをする人が増えている」
- 「酒の場が多くなった」「酒を飲むと食べ過ぎる」「酒やたばこに依存している」という声がありました。



そこで、

- 健（検）診を定期的に受診し、必要な方はメタボ対策に努める取り組み
- 多量飲酒や喫煙者を減らす取り組みが必要です。

「働き盛りの世代」に着目した総合的な生活習慣の見直しを、家庭や地域、職場等みんなで健康づくりの輪が広がるよう取り組んでいきます。



問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

「心の相談会」について

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。

○日時：11月29日（金）
午前10時～正午

○場所：保健センター

自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

事前に予約が必要となります。2日前までに、保健センターへご連絡ください。



問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

こちら「ヴィレッジフィットネスクラブ」です！

こんにちは。11月に入り寒さも増してきましたね。外に出て運動するのは寒くていやだという方はおうちの中で身体を動かすようにしましょう。今回もエアロビクスの振り付けをご紹介します。近くに物が落ちていないか、滑らないか、十分なスペースはあるかを確認したうえでいきましょう！前回までの振り付けを覚えている方は続けていきましょう。

～レッグカール～

腰に手を当て足は腰幅に開き膝は軽く曲げます。



① ② ②（横）

お尻に踵をつけるようなイメージで膝を後ろに曲げます。



③ ④

①と同様に軽く膝を曲げます。

②と同様に後ろに膝を曲げます。

①から④を繰り返していきましょう。

～グレープバイン（クロスステップ）～

腰に手を当て、右足を右斜め前に出します。



⑤ ⑥

左足を右足の後ろでクロスさせます。

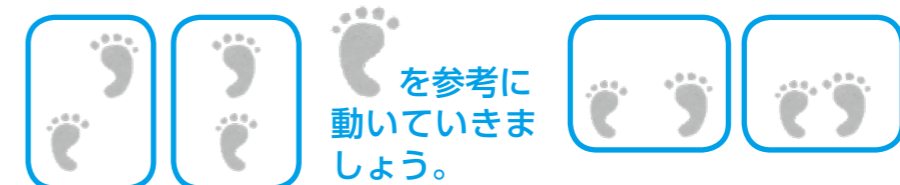


⑦ ⑧

左足を右足の横に付け、軽く膝を曲げます。

右足を外側へ一歩出します。

続けて左側も行います。左右交互に繰り返します。



を参考に動いていきましょう。

⑤から⑧を繰り返していきましょう。

『Jトレ』 始まりました！

レクリエーションや簡単なエクササイズなど行います。

参加資格：60歳～80歳（運動制限のない方、脳疾患、心疾患のない方）

定員：30名（1日につき最大・先着順）

時間：午後2時～午後3時

開催日時：水曜日（不定期・月2回程度）

※日程につきましてはお電話ください。

参加費：500円！（ロッカー、浴場利用可）※当クラブ会員様は無料。

準備物：お飲み物、タオル、室内シューズ

（浴場を利用する方はバスタオルもご持参ください。）

問 Jヴィレッジフィットネスクラブ

☎0240-23-7013 FAX0240-23-7421

お風呂もご利用頂けます



Jヴィレッジ
フィットネスクラブ
トレーナー
かしわら ゆり
榎村 結理
好きな野菜：しいたけ