

運動

食

健(検)診

大山町民総健康づくり運動

まったなし健康づくり

NO.6

広げよう！運動の輪

「+10(プラス・テン)で健康寿命*1をのばしましょう！」

大山町は、糖尿病、心臓病、脳血管疾患を原因として亡くなる方が全国の平均よりも多い状況があります。

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ*2、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。例えば、今より10分多く毎日からだを動かしてみませんか。

からだ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?」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。また、大山町内の運動・スポーツについての情報をご紹介しますので、ぜひご利用ください。活動等の詳細は各連絡先にご確認ください。



スポーツクラブ

*スポーツしよい大山

町内を中心に活動するスポーツクラブ。活動種目はウォーキング、バドミントン、ボウリング、ラージボール卓球ほか
事務局：人権・社会教育課内
☎0859-54-5212



女性専用の体操教室

*カーブス大山町健康センター

大山町と進出協定を結び、9月8日(火)にオープンしました。予約不要。30分で筋トレができる女性専用の教室。
☎0859-54-5080

運動教室等

*介護予防事業

★水中ウォーキング教室(対象：40歳以上)

生活習慣病予防のための運動指導を効果的に行います。プールの中を歩く運動で、だれでも簡単にできて運動不足の解消になります。

★水中運動教室(対象：65歳以上)

温泉プールで専門のスタッフが水中運動や水中歩行などの指導をします。

★3B体操(対象：40歳以上)

ストレッチ体操、ボール・ベル・ベルターを使って音楽に合わせて体を動かします。

福祉介護課 ☎0859-54-5207

*1「健康寿命」とは?

健康日本21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

*2 ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは?

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

引用資料 厚生労働省 アクティブガイド－健康づくりのための身体活動指針－ 厚生労働省健康局がん対策・健康増進課



「食」「運動」「健診(検診)」による健康づくり

【問い合わせ先】

健康対策課

☎0859-54-5206