

## 健康タウンのぎ測定会のお知らせ

町民の健康に関する意識の高揚と啓発を図り、健康保持増進に対する生活習慣の確立を促すことを目的に測定会を実施します。

問健康福祉課 ☎(57)4171

### 【測定会】

日時 10月14日(日)  
【午前の部】10時～11時30分  
(受付9時30分～)  
【午後の部】13時～14時30分  
(受付12時30分～)

場所 野木町公民館2階  
対象 町在住者  
定員 午前・午後100人ずつ(要予約)  
料金 無料  
内容 ①骨密度測定

②体組成測定  
③血管推定年齢測定  
④肺年齢測定  
⑤体力測定

申込 9月11日(火)～  
問い合わせ先へ



### 【フッ素歯面塗布】

日時 10月14日(日) 10時～12時  
場所 野木町公民館1階幼児室  
対象 年少児～小学2年生  
定員 先着200人  
料金 無料  
申込 不要・直接会場へ  
※当日は必ず歯磨きを済ませてからお越しください。  
※塗布前の飲食はお控え下さい。(水は可)  
※塗布後、30分は飲食できません。

### 【その他】

日時 10月14日(日) 10時～14時30分  
場所 野木町公民館1階  
内容 ①大腸がん撲滅キャンペーン  
②健康福祉課PRコーナー  
③食育展示  
申込 不要(自由にご覧ください。)

※健康タウンのぎ宣言事業として「のぎスポレクフェスタ2018」が9月から12月まで開催されます。(別冊「のぎスポレクフェスタ2018」参照)



## 健康タウンのぎを目指して 34

### ウォーキングで健康づくり

いきいきと健康で充実した生活を過ごすための健康づくりに大切な運動と食事。その運動でお勧めなのが、体に負担をかけ過ぎず、有酸素運動を手軽に行える「ウォーキング」です。

#### ★正しいフォームで歩こう！

①頭は揺らさずしっかりと！ ②目線はまっすぐ！ ③呼吸は自分のリズムで ④肩は力を抜いてリラックス ⑤ひじはやや曲げて、腕を大きく振る ⑥腰の回転で歩幅を広げて ⑦膝を伸ばしてかかとから着地 ⑧しっかりと大地をキック。かかとから着地し、体重を親指のつけ根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック！



#### ★ウォーキングパスポートで応援します！

ウォーキングを習慣化することが大切です。町と町健康づくり推進協議会ではウォーキングで健康づくりをされている皆さんを応援するために「ウォーキングパスポート(日本一周)」を配布しています。50万歩ごとに記録し、認定を受けていただき、50万歩の達成に応じて記念品を贈呈いたします。完歩達成基準は50万歩、100万歩…750万歩、770万歩で日本列島踏破します。万歩計の無料貸し出しも行っていますので、必要な方は窓口までお越しください。

#### ★事前準備をしっかりと！

- ・始める前に必ず体調をチェックしましょう。体調がおもわしくないときは中止してください。
- ・高血圧、心臓病などの病気がある方は、かかりつけの医師に相談してから始めましょう。
- ・準備運動、整理運動を忘れずに行いましょう。けがの予防や翌日に疲れを残さないために必ず前後にストレッチをしましょう。

問健康福祉課 ☎(57)4171