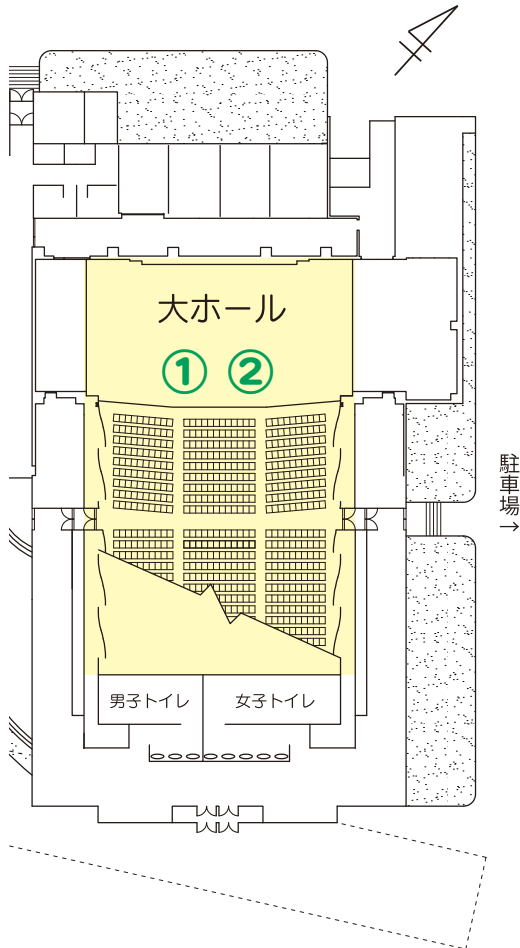


のぎ宣言事業

場所: エニスホール



①健康タウンのぎ宣言記念式典

時間 12時30分～13時
会場 大ホール
内容 ・あいさつ
・宣言文読み上げ
・国民健康保険優良世帯表彰

②記念講演会

“わたしたちの笑顔ってこんなに素敵!?”
心から笑って、心から泣けます

大笑いしながら家でもカンタンにできてしまう体操やコツを学べる! 全国10万人以上の方々が笑って・泣いた! 座ったままで、誰でもできる己抄呼～Misako～のオリジナル体操で思い切り笑いながら、みんなと笑ったり・動けることの幸せと喜びを感じてください!

時間 13時20分～14時50分
会場 大ホール
講師 己抄呼～Misako～
演題 笑う体操
定員 800人 入場無料



己抄呼
～Misako～

※託児あり。事前申込が必要です。

申込先 町健康福祉課
☎(57)4171

条件 1歳以上(定員10人程度)

申込期日 9月12日(月)～23日(金)

当日持物 飲み物、着替え(1組)、おむつなどお出かけセット(全てに名前をつけて1つのバッグにまとめてご持参ください。)

③体組成測定会 (無料)



わずか30秒で体脂肪率や筋肉量がわかる! 筋肉バランスや、内臓脂肪レベルを把握して、健康づくりに役立てましょう。

時間 11時～12時30分 会場 小ホール前ホワイエ
対象 概ね18歳以上の方 委託 (株)タニタヘルスリンク
定員 100人(事前申し込み先着50名及び当日受付先着50名)

事前申込方法 電話申し込みを9月12日(月)から受け付けます。
(当日は11時30分までにお越しください。時間までにお越し頂けない場合は、測定できないこともありますので、ご了承ください。)

平成28年10月10日

健康タウン

④フッ素歯面塗布事業 (無料)

事前申し込みは、必要ありません。直接会場までお越しください。

受付時間 9時～11時30分
 会場 小ホール
 対象 年中児～小学2年生（平成20年4月2日～平成24年4月1日生）
 内容 フッ素歯面塗布
 協力 町母子保健推進委員

※当日は必ず歯みがきを済ませてからお越しください。
 ※フッ素塗布後、30分は飲食できません。

⑤大人の体操教室 (無料)

時間 15時～16時
 会場 小ホール
 内容 □コモ予防体操・ストレッチ体操
 講師 栃木SCインストラクター
 募集 先着50名程度



©2009 TOCHIGISC

※体操のできる服装でお越しください。

⑥体力測定 (無料)

時間 15時～16時
 会場 小ホール前ホワイエ
 内容 握力、長座体前屈
 協力 町スポーツ推進委員

⑦骨密度測定・血管推定年齢の測定 (無料)

時間 15時～16時
 会場 小ホール前ホワイエ
 定員 先着100名
 協力 国保連合会

<予定>



「健康タウンのぎ宣言」を記念し、各種事業を実施します！

問健康福祉課 ☎(57)4171

⑧がん検診普及啓発

腸の大きな模型の中をくぐり抜け！パネルを見てクイズに挑戦だ！

時間 10時～11時30分 会場 □ビー
 協力 NPOブレイブサークル、栄研化学(株)

⑨食育展示

時間 10時～16時
 会場 □ビー
 協力 町食生活改善推進員



健康ウォーキングパスポート

日本列島踏破大作戦～ウォーキングで日本を踏破しよう！～

歩数	到達地	記録日	備考
1	50万歩達成	一ノ瀬	
2	100万歩達成	黒瀬	
3	150万歩達成	徳島神	
4	200万歩達成	龍止	
5	250万歩達成	龍門	
6	300万歩達成	乳輪	
7	350万歩達成	青森	
8	400万歩達成	野島	
9	450万歩達成	福音	
10	500万歩達成	出雲	
11	550万歩達成	佐賀	
12	600万歩達成	宮崎	
13	650万歩達成	徳島	
14	700万歩達成	伊勢	
15	750万歩達成	鹿児島	
16	770万歩達成	野木(ゴール)	

ご自身の健康づくりのために挑戦してください。

ウォーキングは、気軽に始められる運動です。「健康のために運動したいけれど何から始めよう」と迷っていたら、まずはウォーキングから始めてみませんか。

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」を配布しています。

ウォーキングパスポートの活用方法

- ①歩いた歩数をパスポートの「記録カード」に記録していただきます。
- ②50万歩に到達したら、パスポートを提出し、認定を受けてください。
- ③それぞれ、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ゴールとなりましたら、日本一周踏破証明書を贈呈いたします。

歩いて健康!!

ウォーキングのすすめ!



ウォーキングパスポート歴 14年の方の声

「失敗から復活へ」



船山正子さん
(潤島4)

ウォーキングパスポート開始から8月で14年になった。2冊目の記録ノートもボロボロになり、ガムテープで補修した。大切な自分史である。

始めた時は孫に「雨にも負けず、風にも負けずだね」と励まされ、健康維持と、自己管理の為に貯筋しようと考えた。最初の日本列島踏破は2年3か月半。2度目は2年3か月で達成。3度目は2年9か月かかった。

4度目が失敗の始まり。ずっとやりたかった水彩画に魅了され、クラブに入り、徐々に歩くことから重心が移行し、描く事が楽しくて2年余り絵に没頭した。

そしてある日熱が出て1週間伏せてしまった。途端に全身の筋力が落ちてしまい、杖がないと歩けなくなってしまった。

ゼロから出直した。焦らずに、5分、10分と毎日続け、外でも挑戦した。ストレッチ、ラジオ体操、後ろ歩き、健康体操など、リハビリで習った事を毎日必死で続けた。日常の買い物は自転車を使い、食べ物のバランスも考えた。歩かずにいると、まず下半身の筋力の衰えが急降下することを実感した。4度目のゴールは4年もかかってしまった。

そして5度目のゴールに向かって2年が過ぎた。今年のお正月に偶然友人に会えた。「そこまで年賀状を出しに来たの。うしろ姿が似ていたので、追いかけて来たの。一緒に歩いてもいい?」と言われ、久々に会えてとても嬉しく「どうぞ、どうぞ」と。

それまで自信がなく、30分しか歩けなかったのに、話に花が咲き、親の介護、老いていく自分たちの未来など話は尽きない。気が付いたら1時間も歩いていた。

友人に会えたお陰で自信もつき、以来、午前と午後30分ずつ歩いたり、時にはひざにテーピングをして軽快に1時間も歩けるようになった。復活の兆しが見えてきた。好きな絵も、ラージ卓球も歩くことも過度にならないようにバランス良く自己管理し、自分の目標とする原点にかえて、今は貯筋も少しずつできてきた。失った筋肉を取り戻すことは根気と時間がかかる。770万歩まで順調にいけば16ヶ月はかかるであろうと推測している。一緒に歩いてくれた友人に心から感謝している。

歩けるって、素晴らしい!

健康維持を目指して、がんばれ、自分!!



↑ 3年間履いたスニーカーに感謝を込めて、船山さんが描いた絵「3年間ありがとう」

【準備編】

ウォーキングを始める前に



①始める前に必ず体調をチェックしましょう。腰痛がある、ひざが痛い、背中が痛いような場合は控えましょう。体調があまり良くないときは、中止してください。

②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。

③歩く前に準備体操で、体を温めましょう。

④服装は動きやすく季節に合わせたもので、汗をかいてもよく吸収する素材が良いでしょう。特に夜間に歩くときは目に付きやすい服装にするか、反射する素材を身につけて、交通事故に十分注意しましょう。

⑤足に合わない靴は、靴ずれを起こすばかりか、腰を痛めるため、歩き方や姿勢によくない影響を与えます。足に合った靴を履きましょう。

⑥歩いた後は、整理体操で筋肉をほぐし、体を休めましょう。

⑦交通量の多い道路の横断や、人通りの少ない道での交通事故には十分注意しましょう。

【実践編】

さあ、歩いてみよう

◆フォームを意識しよう

姿勢の悪いフォームでは、かえって体に負担を掛けてしまいます。正しいフォームを確認し、快適でより効果のあるウォーキングを心掛けましょう。

※水分補給を忘れずに
水分補給は季節を問わず、必要不可欠です。10分〜20分おきに
コップ半分程度飲めるよう、水筒を持ちましょう。

Let's Walking!

正しいフォームで歩こう！



ウォーキングは簡単に始められるものです。ご自分の健康づくりのために、生活の中に取り入れ、挑戦してください。

「ウォーキングパスポート」は、健康福祉課で発行しています。

※万歩計の無料貸し出しも行っていきますので、必要な方は窓口までお越しください。

問 健康福祉課 電話(57)4171

