

# 錦地域部会の活動を紹介します♪

地域部会とは、岩国市健康づくり計画～いきいきわくわくにっこり岩国～に基づき地域で健康づくり活動を行う団体（錦の地域住民の方で結成されています）のことです！！

ふるさとまつりで  
ラジオ体操を  
行いました！！

## 錦地域部会のテーマ

- ① ラジオ体操で健康なからだ仲間をゲット！
- ② ウォーキングを広めよう！
- ③ みんなでけんしんに行こう！（新）



健康セミナーの様子

**7/19-8/31 は  
健康づくり強調月間！！**



## ラジオ体操で体を動かそう！

～ラジオ体操のここがすごい！～

- その1 動きが左右均等だから体のゆがみが自然に取れる！
- その2 全身の筋肉と関節をまんべんなく使う！
- その3 内臓の働きが活性化する！
- その4 約3分だから無理なく続けられる！

ラジオ体操カードが必要な方は美川保健センターまでご連絡ください♪ ☎76-0220

## ウォーキング楽しいけえ！

ウォーキングは必要な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。



## 健康づくりのための身体活動（1日の目安）

- \*64歳以下の方：約8,000歩以上
- \*65歳以上の方：約6,000歩以上

## みんなで健診受けようや！

自覚症状がない段階で体の中の異常を「早く」見つけることができます！  
「元気で長生き」を目指そう！！

1年に1度は自分の健康状態を  
チェックしましょう！

健康づくり  
の旗を立て  
ています



# 健康づくり取り組みシート In 錦町

実施（申込）期間：7月から10月末まで

目標を達成したら

印を付けてね

+10（プラステン）今より10分多く体を動かそう！

- ・健康寿命の延伸にも効果が期待できます。
- ・あなたも+10で、健康な身体をゲットしよう

例)ラジオ体操を取り入れる テレビを見ながらストレッチ

**目標設定はあなた次第！無理なく続けましょう！**

○お住まいの地域 【】

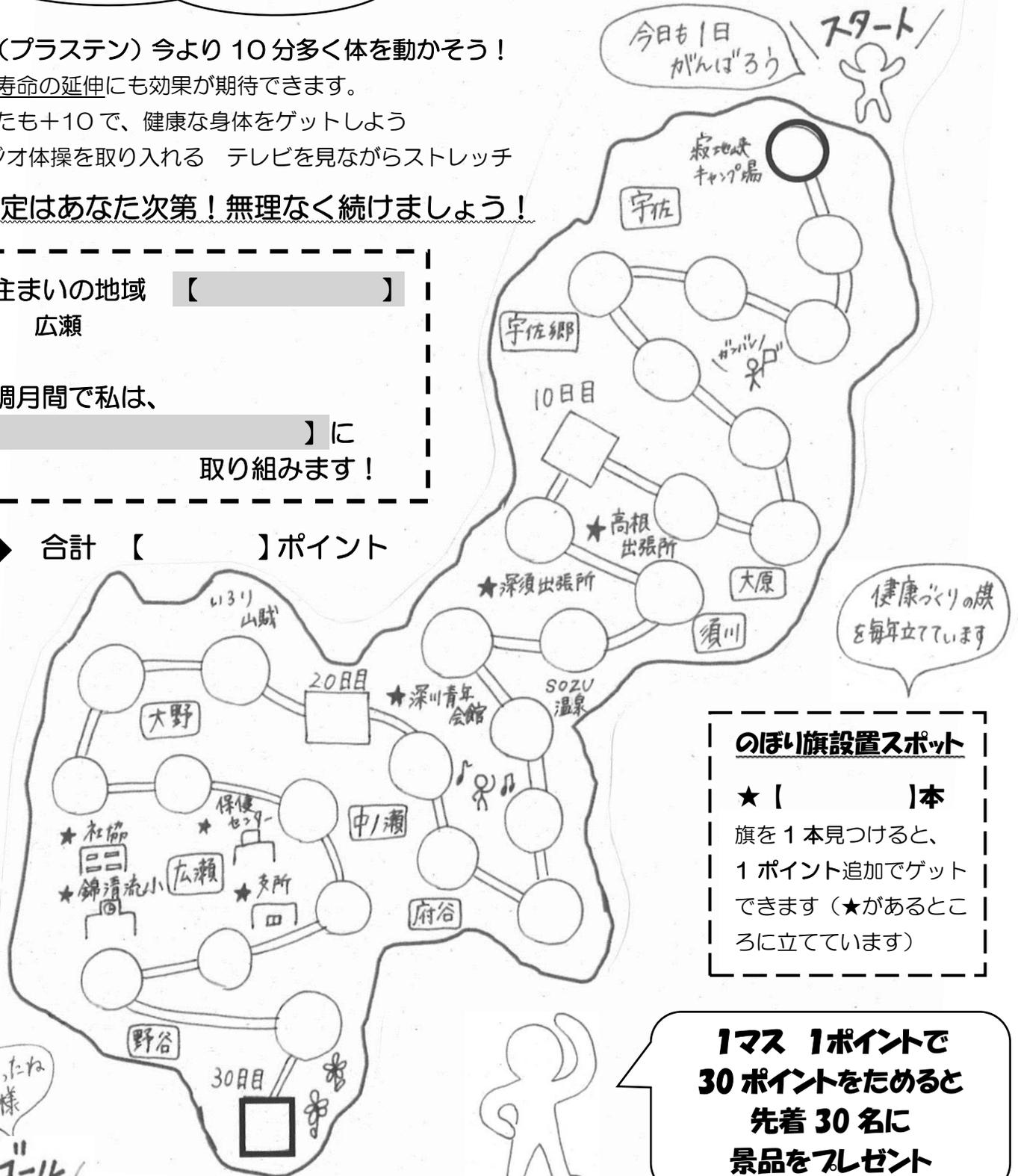
例) 広瀬

○強調月間で私は、

【】に

取り組みます！

合計 【】ポイント



## のぼり旗設置スポット

★【】本旗を1本見つけると、1ポイント追加でゲットできます（★があるところに立てています）

**1マス 1ポイントで  
30ポイントをためると  
先着30名に  
景品をプレゼント**

30ポイントゲットした方は  
美川保健センターか錦保健センター  
（火曜日のみ受付）へご持参ください

【お問い合わせ】

美川保健センター：76-0220

○錦地域部会○

広瀬ラジオ体操会/深川ラジオ体操の会/岩国市食生活改善推進協議会錦支部/岩国市母子保健推進協議会錦支部  
NPO 法人ほっとにしき/錦清流小学校 PTA/桜サロン/須万地サロン/岩国市社会福祉協議会錦支部