

美川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（美川の地域住民の方で結成されています）のことです！！

清流線と一緒に



毎年旗を立て
健康づくりの啓発
をしています！

美川地域部会のテーマ

- ① **ラジオ体操を続けよう！**
- ② **ウォーキングを続けよう！**
- ③ **健診の声掛けをしよう！**

会議の様子♪

健康セミナー（生活習慣病予防編）

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 内臓の動きが活性化する！
- 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！

ウォーキングは特別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！

会議前には
ラジオ体操を！！



「いきいき・わくわく・にっこり」な生活を送ろう！



●フレイル（虚弱化）ってどんなもの？

フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態のことです。

これからも元気に過ごすために以下のことを意識してみましょう！！

★生活習慣病予防について考えよう！

去年は、錦中央病院の医師に健康で長生きするための秘訣を教えてくださいました



★今年も健康セミナーを開催します★

ニュースポーツ グランドゴルフ 体組成測定を実施する予定です。誘い合ってお参加ください！

（詳細は後日チラシを作成しお知らせします）

自分にあるもの
自分にできることを大事にしよう

社会
参加

★歌を歌う！！



★けんしんに行こう！

誘いあって
受診しましょう！



★人と出会ってお話を
しよう！



すべてがフレイル予防に

繋がります！！

栄養

身体
活動

★楽しくおいしく食べよう！



ウォーキングだけでなく、
家事や畑仕事、ラジオ体操
などもOK！

★プラス10(分)の活動を！



かむかむレシピ、減塩レシピ
など、食推さんが地域に復伝
しています！

★ 人とのつながりを大切に、よく食べ、よく動くことで身体は健康になります ★

○美川地域部会○

美川スポーツクラブまめな会/母子保健推進協議会美川支部/

食生活改善推進協議会美川支部/連合婦人会美川支部/

美川生活改善実行グループ連絡協議会/レインボーサロン/ひまわりサロン

お問い合わせ

美川保健センター

TEL：76-0220

担当：山田