

令和8年度食生活改善推進員養成講座 受講生を募集します！



《募集要項》

- 対象 ①岩国市にお住まいの方
②健康づくり活動に関心があり、全7回の講座を受講できる方
③講座終了後に食生活改善推進員として活動ができる方
- 募集締切 令和8年2月20日(金)
- 定員 30名 ※定員を超えた場合は抽選となります。
- 参加費 2000円(調理実習材料費等として、1回500円×4回分)
- 申込み 申込みフォームまたは岩国市保健センターへ電話
TEL (0827)24-3751 (平日8時30分から17時15分まで)



《開催日程》

日程	時間	内容	場所
1 5月26日(火)	9:30~11:30	開講式、講話、オリエンテーション	岩国市保健センター
2 6月17日(水)	9:30~13:30	食品衛生(講話・演習)、調理実習	岩国市保健センター
3 8月7日(金)	9:30~13:30	食育(講話・演習)、調理実習	岩国市保健センター
4 9月	9:30~13:00	生活習慣病(講話・演習)、調理実習	各地区保健センター
5 10月30日(金)	9:30~11:30	運動(講話・実技)	岩国市総合体育館(武道場)
6 11月27日(金)	9:30~13:30	食品成分表(講話・演習)、調理実習	岩国市保健センター
7 12月11日(金)	9:30~11:30	閉講式、講話、オリエンテーション	岩国市保健センター

※第4回の講座は各地区8か所で開催される「食生活改善推進協議会支部研修会」と合同で開催し、お住まいの地区で開催される支部研修会に参加していただきます。

《養成講座の様子》



『岩国市食生活改善推進協議会』は、8支部(岩国・由宇・周東・玖珂・美川・美和・本郷・錦)で構成され、令和7年度は184名の仲間がいます。食生活を中心とした生活習慣の改善を図り、岩国市民の生涯における健康づくりを応援するボランティア活動を続けています。

☆活動については市ホームページをご覧ください →



～健康だより～

お元気ですか

令和8年
2月1日発行

第116号

発行

岩国市健康推進課(岩国市保健センター)

TEL (0827)24-3751
〒740-0021 岩国市室の木町3丁目1番11号

あなたは
大丈夫!?

片足で椅子から立ち上がれますか?

働き世代も
要チェック!

筋肉量の低下は25～30歳ごろから始まり、生涯をかけて進行していきます。働き盛りの世代は、仕事や家庭の忙しさから運動する時間がとれず、運動不足に陥りやすくなります。運動不足は、筋肉が衰え、将来的に腰痛や転倒するリスクが高まります。まずは、椅子(高さ40cm程度)から片足で立ち上がるかチェックしてみましょう!

●立ち上がりテスト ※転倒に注意し、無理のない範囲で実施してください。



【判定】
片脚で立てなかった人
→移動機能の低下が始まっている状態です。
両脚で立てなかった人
→移動機能の低下が進行している状態です。

出典：厚生労働省「ロコモ度テスト」

家でじっとすることが増えていませんか?

「寒いから」「定年退職してから家にいる時間が長くなった」など、家の中でじっとしていることが増えていませんか? また、家族や知り合いにそういった方がいませんか?

体を動かさないと、気づかぬうちに筋肉はじわじわと減っていきます。筋力が落ちると疲れやすくなり、掃除や買い物がおっくうになるなど、生活に支障が出てきたり、将来転倒しやすくなるかもしれません。

以下のタイプに当てはまっていませんか? 1つでもチェックがついた人は注意が必要です。

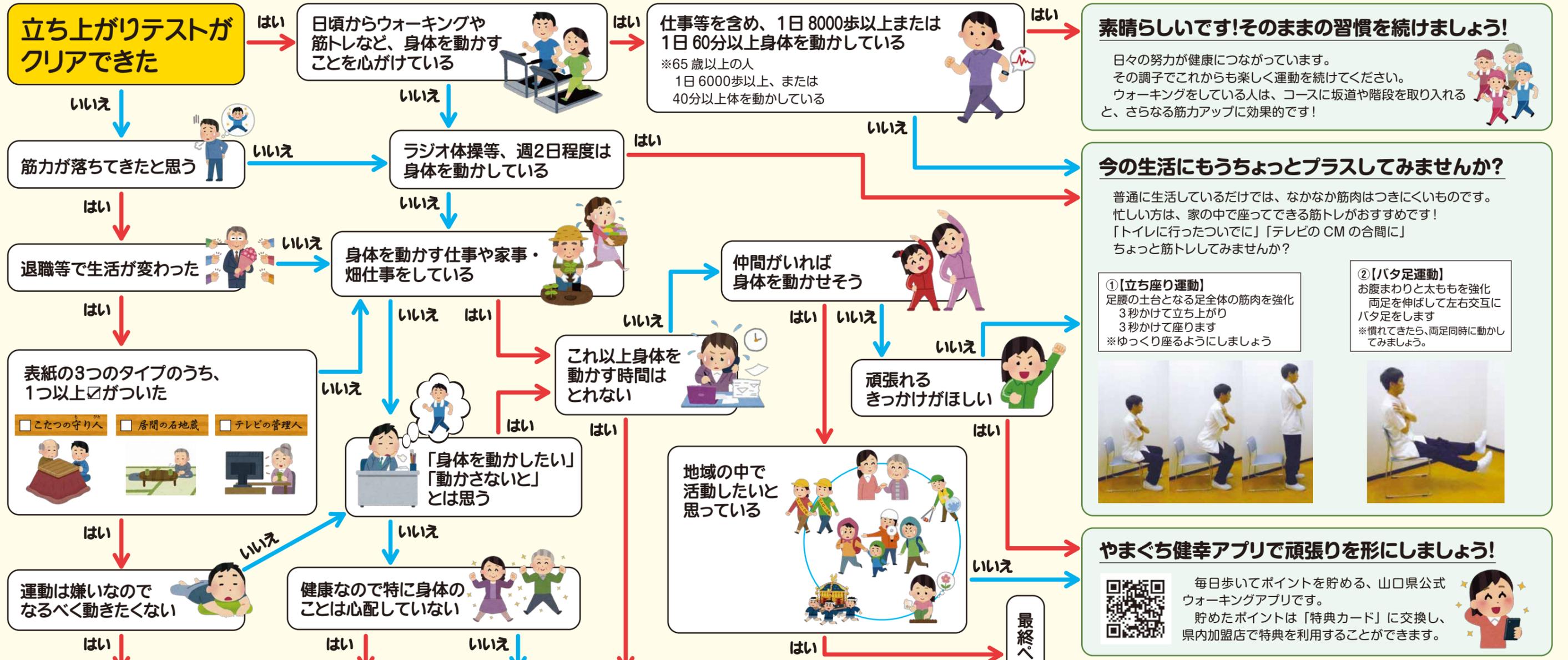
こたつの守り人

居間の石地蔵

テレビの管理人



自分にピッタリな活動を見つけましょう！



30分に1回は立ち上がってみましょう!

同じ姿勢を続けていることで、腰などが痛くなることがあります。30分に1回立ち上がって伸びをしてみませんか?

【バンザイ】
背筋を伸ばして両手をあげます。

健診を受けよう!

年に1度、けんしんを受け、健康チェックをしましょう!

詳細はこちら

体組成測定会に参加しよう!

筋肉量が無料で測定できます!

詳細はこちら

肩こり・腰痛予防にストレッチ!

「痛気持ちいい」くらいがポイント!

仕事や家事、畑仕事は、身体を動かすことにつながっています。パソコンや農作業など、同じ姿勢を続けることで、肩や腰の負担が大きくなります。忙しい日々の中、肩や腰に痛みはありませんか? ストレッチは、筋肉を柔らかくし、身体の動きを楽にしてくれるので、おすすめです。

【太ももの裏のストレッチ】
片膝を伸ばして前に倒します。

【肘回し】
胸を張りながら、肘を回します。

「動作」の専門家
理学療法士さんからメッセージ

体を動かす習慣は、毎日の暮らしを心地よくする大切な支えになります。続けていくことで、将来元気に過ごせる時間や、病気・けがをした時の回復力が変わってきます。健康づくりは特別な運動でなくても、家事や仕事の中で体を少し動かすことから始められます。まずは「続けられる形を選ぶこと」。自分のペースで無理なく続けられる方法を、ぜひ見つけてみてください。

監修：山口県理学療法士会 梅田理学療法士

最終ページへ