すこやか21通信

令和元年度 第２回 すこやか21推進委員会
令和元年８月６日（火）実施

発行所：大和郡山市保健センター
〒639-1136　大和郡山市本庄町317-2
電話（0743）58-3333
大和郡山すこやか21推進委員会

令和元年の推進委員会は『運動推進元年！』をスローガンに、「1日3000歩未満の人の割合の減少」について取り組んでいきます。前回の会議後、実際に歩いた・歩けなかった感想や、市全体で歩数アップに取り組むためのチラシ案と市民に向けたメッセージを考えていただきました。

すこやか２１推進員会　田野会長より

来年２月の会議には、推進委員が１００万歩達成できるよう、みんなで頑張りましょう！

【市民へのメッセージ】　※一部抜粋
- 自分のできることから始めましょう
- 歩く1歩　思いついたら歩いてみよう！
- ちょいと遠回りしよう！！
- 歩いて見つけよう　郡山の穴場
- ウォーキングは心も身体も喜ぶ
- 歩いて健康　おいしく食べてさらに健康
- 老後に寝たきりにならないように歩きましょう！
- 目標は多く持たず毎日継続

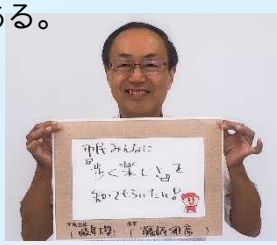
【啓発チラシの内容について】
- 大和郡山市の歩数データを入れる
- 『～まで歩いたら〇〇歩』を紹介
- イラストを入れる
- 大和郡山市の歩いて楽しめるスポット紹介
- 市内商業施設や図書館・公民館などのスタンプラリーを考えてみてはどうか
- 『ちょい歩きプラス』などのキャッチフレーズを入れる

【歩いた感想】
- お腹も空くしよく眠れる。
- 万歩計（スマホ）の歩数データを見るのが楽しみになった。
- 仕事以外の日はショッピングモールを歩き朝歩く時間を確保した。ママ友に再会した。

【歩けなかった理由】
- 暑い。
- 荷物が多く車を使ってしまった。
- 忙しく時間が取れなかったができることを探した。
- プラスで歩くことはできなかったが、ダラダラ歩きから早歩きにしようと思う。

岐阜大学医学部医学教育開発研究センター長　藤崎先生より

「こころ」「食」「身体活動」「お口の健康」は一体したもの。
大和郡山市は３０００歩以下の人が多い。運動不足を解決するには、車社会から町歩きができるようにしていく必要がある。
歩数増加は医療費抑制の効果がある。
『ちょい歩きプラス』を進めていきましょう！



健康づくり推進員よりレシピ紹介

次回は令和2年2月14日（金）午後1時30分からです。