

1 まずはここから。「健寿測定会 秋」

- 対象 鳩山町在住の概ね 65 歳以上の方
- ※町が実施する健康づくり事業に参加経験の無い方は、この機会にぜひお申し込みください。
- 日時 9月24日(木)、25日(金)、26日(土)、27日(日) 午前10時～午後3時(予定) (4日間のうちからいずれかを選択) ※午前10時開始、以後1時間ごとに受付し最終受付は午後2時
- 場所 鳩山町地域包括ケアセンター
- 定員 各日 80 人 (1時間あたり 20 人。4日間で 320 人)
- 費用 無料
- 内容 ① 体力測定等(12 項目)
2ステップテスト、開眼片足立ち時間、座位ステップングテスト、タイムドアップ&ゴーテスト、5m通常・最大歩行時間、長座体前屈、握力、広背筋テスト、大腿四

- 頭筋(外内側広筋)筋力測定、大腿四・下腿四・呼吸時腹囲測定、姿勢検査、膝関節エコー検査
- ② 健康度・生活習慣検査(アンケート式)
- ※検査当日、大学教授から個別診断結果をお渡しします。
- その他 ◇測定及び検査は、1人あたり約1時間程度を予定しています。◇新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、マスク着用となりますのでご準備ください。
- 申込方法 9月10日(木)午前8時30分から電話による受付を開始(希望日時をお伝えください。)
- ※新型コロナ対策の観点から窓口での受付は行わず、電話のみといたします。
- 申込 保健センター ☎ 296-2530



鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業の参加者を募集します

広報はとやま7月号でご案内しましたが、町では今年度、スポーツ庁の補助金を活用し、健康づくり・介護予防の一体的な取り組みとして、「運動・スポーツ習慣化促進事業」を実施します。
事業のスタートイベントとして9月に実施する、体力測定や生活習慣検査を行う「健寿測定会 秋」の参加者を募集しますので、運動を始めるきっかけにぜひご参加ください。
■問合せ 町地域包括支援センター ☎ 296-7700、町保健センター ☎ 296-2530



2 全7メニューの中から選んで運動

10月～12月の3か月、各事業に参加
※状況により一部内容変更となる場合あり。
各事業の詳細は、別途ご案内します。

①ウォーキング事業



歩数計等でポイントをためる「健康マイレージ事業」や、ウォーキングイベントや歩き方教室などの開催を予定しています。

②トレーニング教室



下肢筋力の維持・向上を目指す運動の実施を予定しています。

③地域健康教室



町内4会場(亀井農村センター・保健センター・地域包括ケアセンター・今宿コミュニティセンター)で、基本体操、筋力アップトレーニング等の体操を実施予定です。

④はあとふるパワーアップ体操を活用した教室



各地区集会場等で、おもりを使いゆっくり体を動かし、座ったままでも取り組める体操を、週1回程度実施する予定です。

健康管理サポート・エクササイズ事業

運動が苦手な方におすすめです!

町内の集いの場や公共施設を拠点として「食」「集い」「趣味」の3つの分野による活動の中で、若い世代との交流を楽しみながら簡単な体操を行います。

- ⑤「食とスポーツ」コース(食の講座等の時間内に行う簡単な体操)
- ⑥「集いとスポーツ」コース(サロン活動の時間内に行う簡単な体操)
- ⑦「趣味とスポーツ」コース(趣味の活動の時間内に行う簡単な体操)



3 1・2月(予定)の**効果測定**で効果を見える化。また、「健康カルテ」「エクササイズプラン」(⑤～⑦の参加者のみ)などを活用して、個人で、地域で、運動を継続。



事業の流れ

- 1 体力測定と健康度・生活習慣検査
- 2 各事業(全7メニュー)に参加
- 3 効果測定後、運動を継続

「運動・スポーツ習慣化促進事業」は、運動にあまり興味や関心がない方や外出する機会が減るなど、体力等の低下を感じている人などを対象とした事業です。
また大東文化大学(スポーツ・健康科学部)や県立鳩山高等学校と連携するとともに、関係団体等から選出されるメンバーで構成される「運動・スポーツ習慣化促進事業実行委員会」が主体となって実施することで、若者との協働による運動・スポーツの力で、町の活性化を図っていきます。
新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出自粛等により、運動をする機会が減っています。しかし、適度な運

動は健康な体づくりに欠かせません。皆さまの健康づくりに、この事業をご活用ください。
自分に合った場所で運動を
この事業では、ウォーキングや体操など、全部で7つのメニューの中から自分に合った運動メニューに参加できます。
「普段あまり運動はしない」「運動にはあまり関心がない」という方には、「健康管理サポート・エクササイズ事業」がおすすめです。「食」集い「趣味」の3つのテーマから、それぞれの活動場所でも、ちょっとした体操にチャレンジできます。
これまで参加したことのない方も、まずは「健寿測定会秋」(次ページ参照)にご参加ください。
なお、事業は新型コロナウイルス感染拡大防止対策(以下「新型コロナ対策」)に留意して進め、実施する事業・イベントごとに、新型コロナ対策による定員を設け、先着順で受け付けを行います。また、状況により一部内容を変更する場合もあります。

免疫カアップのために
運動する習慣をつくろう

「鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業」とは

一緒に運動しましよ!

若者と一緒に体を動かす!

運動の効果が見える!

- ◆大東文化大学と県立鳩山高等学校と連携して、大学生や高校生と一緒に、ご自身に合った体操を3か月間続ける事業です。
- ◆事業の前後に体力測定や健康度・生活習慣検査を行い、効果を見える化することで達成感を得られます。また、一部メニューでは、大東文化大学健康科学科教員(メディカルドクター)が監修し作成する「健康カルテ」や「エクササイズプラン」が配布され、運動の習慣化を後押しします。