

## 「健康づくり」トピックス

基調講演会・事業説明会、ウォーキング・筋力トレーニング講座を開催  
「はとやま毎日1万歩運動」スタート

8月22日、町保健センターで「はとやま毎日1万歩運動」の申込者134人を対象に、基調講演会と事業説明会が開催され、108人が参加しました。

講演会では、『ウォーキングと健康』と題して大東文化大学の琉子友男先生から、また『ウォーキングと栄養』をテーマに帝京大学の横田由香里先生から、運動に参加して得られる効果などの説明があり、和やかな雰囲気の中、参加者は熱心に話を聞いていました。講演後、町職員から本事業の詳しい説明を行い、参加者は9月から本格的にウォーキングを開始しました。



基調講演で運動の効果について学ぶ参加者

また、9月13日には、「効果的なウォーキング講座」と「筋力トレーニング講座」が町民体育館で開催されました。上記の琉子先生と、スポーツウォーキングの会会長の上原強先生を講師に迎え、実践的な講座が行われ、参加者75人が心地よく汗を流しました。講座では、通常のウォーキング、家庭できるやさしい筋トレのポイントなどのほか、スポーツウォーキングの紹介などもありました。



講師から健康効果を高めるウォーキングの仕方を学ぶ参加者

# 健康は 自分を知ること から 測定で体の状態をチェック

10月17日  
(土)  
保健センター

### 「K-1測定2015」概要

- 日時：10月17日（土）午前9時30分～午後3時  
（試食コーナーは午前11時から）
- 場所：町保健センター
- 内容・参加方法
  - ◆動脈硬化度測定コーナー（定員180人）  
※当日（10月17日）朝9時から整理券を配布します。整理券は、午前9時30分～午後2時までの1時間枠で、先着順にお選びいただけます。（整理券はなくなり次第終了）
  - ◆聴力検査コーナー
  - ◆はとっ子給食レシピコンテストコーナー（各レシピ50人。先着順）
  - ◆はばたき販売コーナー

※その他、事前申込いただいた方を対象に「体内糖化度測定」も行います。

すべてのコーナー無料

### 同時開催 AKB測定

A（歩く力）K（筋力・筋量）B（バランス能力）の測定を行います。いずれの能力も、最近注目されているロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防に重要な能力です。

※9月に配布したチラシで、事前申込を受け付けました「AKB測定」は、定員に達しましたので、受付を終了させていただきました。



動脈硬化度測定

手足の4カ所で血圧を同時に測定し、血管の柔らかさ（血管年齢）や閉塞性動脈硬化症（血管が詰まる病気）の有無を調べます。

### 聴力検査コーナー

低音と高音の両方の聞こえ方を調べ、聴力の低下や難聴の有無を確認します。認知症の原因の一つである難聴を、早期発見・治療することで認知症予防にもつながります。

### 食

はばたき販売コーナー

地域活動支援センター「はばたき」による手作りお菓子の販売コーナーです。ヘルシーで美味しい、おから入りのクッキーなどが並びます。

### 動脈硬化度測定コーナー

（健康が1番！）

K-1測定

同時開催！！

はとっ子給食レシピコンテスト二次審査  
(試食審査)

今年もK-1測定を開催します。K-1測定とは、「健康（K）が一番」という意味で、町民の皆さまがご自身の健康状態を知り、健康づくりに取り組むきっかけとさせていただくことを目指します。  
例年の測定コーナーに加え、今年は「はとっ子給食レシピコンテスト」の試食・審査コーナーも同日開催予定です！ぜひ、お気軽にご参加ください。  
■問合せ 町保健センター ☎296-2530

### 食 はとっ子給食レシピコンテストコーナー

町の食育事業である「はとっ子給食レシピコンテスト2015」の二次審査として、会場の皆さまに試食による審査・投票をしていただきます。レシピは一口サイズの料理を50人分用意し、午前11時から試食を開始します。

※「はとっ子給食レシピコンテスト」とは、正しい栄養の知識普及・啓発を図り、食に対する意識を高めることを目的として、皆さんから「地産地消」と「これが食べたい！」をテーマに献立（レシピ）を募集する事業です。入選作品の中から数点が、実際に学校給食の献立として採用されます。

あなたの1票が、入選作品を決めます！

