

健康相談

日時 10月18日(金)10:00~11:30
 場所 岬ふれあいセンター 1階展示ホール
 申込 不要
 内容 ★骨密度測定 ★血压測定
 ★保健師等が健康に関する相談に応じます。
 主催 宇部市健康増進課・南部第一高齢者総合相談センター



健康などで心配なことがあれば、
「月1回の健康相談」へどうぞ！



ウォーキングチャレンジ

8月1日~31日 結果発表

1位 みわさん (3,454歩/日)
 2位 はつえさん (2,072歩/日)



宇部市健康福祉部公式Instagram
 宇部市の健康づくり・介護予防に関する情報を
 楽しくお伝えします♪

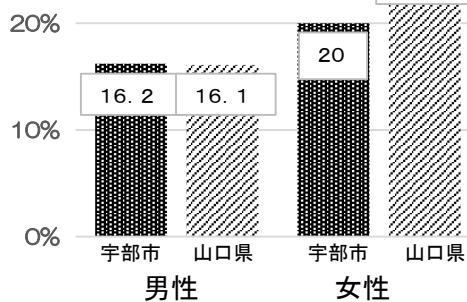
宇部市健康増進課
 岬地区担当 安達
 TEL 34-8270

いつでも・どこでも・すぐできる！ながら運動

宇部市では、およそ
 5人に1人が、
 転倒を経験！！

「ながら運動」は何かをしながら、ちょっとした運動をすることです。
 テレビを見ながら、仕事をしながら、洗濯物をたたみながら、料理をしながら...などなど、
 ちょっとしたスキマ時間を利用して体を動かし、運動不足解消やフレイル予防、健康増進にトライしてみましょう。

この1年間に転んだことが
 ありますか？



R4年度 後期高齢者「質問票調査の状況」より

転倒しないためにも...

「ながら運動」から始めませんか？

ながら運動Q&A

Q.短時間の運動だけで効果があるの？

A. 効果があります！

今よりも**10分**多く体を動かすことで、
 生活習慣病の発症リスクを3~4%低くすることが
 期待できると言われています。

Q.連続して運動する時間がなくても大丈夫？

A. 運動は**数回**に分けても効果が得られます！

少しの時間でも有効に活用しましょう。



ながら運動がおススメな理由は...

- 1、日常生活に組み込めて、長く続けやすい
- 2、家でいつでもすぐできる
- 3、気分転換やリフレッシュにも効果あり

おススメの

「ながら運動」を紹介！

まずは、今よりも**10分**多く体動かすことから始めよう！

立ち座りの時に

4秒かけて立つ/座る。
 できるだけ背筋を
 まっすぐに！



はみがきしながら

中腰で両足は
 肩幅程に開く
 (30回)



立ったついでに

片足立ち 左右1分
 手は添える程度
 (バランスをとるため)



テレビを見ながら



背中ピン！
 と、良い姿勢で
 下腹にグッ！
 と、力を入れる

左右交互に足を上げる
 5~10秒ずつ
 左右7~15回



9月の甲あんごこと★こんごこと

段ボールコンポストを使ってみよう！

9月2日(月) 支部内研修を行いました。

宇部市廃棄物対策課の職員に段ボールコンポストについて
 説明してもらいました。研修後に、5人の役員の方が段ボール
 コンポストをやってみようとお手を取り上げられました。
 生ゴミをたい肥に変えてごみの減量化に取り組みましょう。



環境衛生連合会岬支部

秋の全国交通安全運動 朝の立哨



9月24日(火) 9月21日から秋の全国交通安全運動週間が
 はじまり、交通役員と美味さんこう会の方々がローソン前交差点にて
 朝の立哨を行いました。今日も一日交通安全に気をつけましょう！



交通安全協会岬分会