

勇健な教育・健康未来都市

～あま市健康づくり計画～

運動・筋力トレーニングの効果とは

運動や筋力トレーニングを行うことによって、身体を支える筋肉が増強し、姿勢が良くなり、転倒予防にも効果があります。さらに、基礎代謝の向上や血流の改善が見られ、体脂肪の減少や生活習慣病の予防、フレイル予防・改善にも効果があります。

間違った方法での筋トレは体の不調、故障を起こしかねません。運動・筋力トレーニングを行う際は、自分にあった強度の運動をすることが大切です。

運動の習慣をつけるために

○目に見える結果を作ってみましょう

ウォーキングをする場合、歩数計などを携帯し、記録を書き残すなど頑張った結果を**見える化**することで、運動の成果や達成度合いを確認することができ、運動を続けようと思う気持ちが湧いてきます。

健康マイレージもぜひご活用ください。



初めての方も
大歓迎です！

ウォーキングあま(あま市主催のウォーキング事業)で一緒に歩いてみませんか？

生活習慣病の予防や、心の健康づくりにウォーキングは身近で取り組みやすい運動です。

日時	内容	場所	持ち物
8月18日(火) 午前9時30分～	ウォーキング講習会 ※ 熱中症予防のため8月はウォーキングではなく講習会になります。	美和公民館 2階 講堂兼体育場	室内シューズ、飲み物、タオル等

ウォーキングあまの年間予定表及びあま市内の全10コースを掲載したウォーキングマップを地区保健センターにてご希望の方に配布しています。健康ウォーキングにぜひご活用ください。

自宅で出来るいきいき体操

あま市では 自宅で出来るいきいき体操をYouTubeあま市公式チャンネルにて公開しています。ご自宅での運動にご活用ください。

あま市 いきいき体操

検索

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Xwoptl5Hc20>

あま市が元気になるためにあま市民が、市の「健康づくり計画、歯と口腔保健計画及び食育推進計画」を協働により推進するための、「健康づくりサポーター」である“生き生き推進隊”が活動しています。興味のある方は、保健センターにお問い合わせください。

問合せ 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX・443・5461



未使用マスクの回収箱を設置しました

市民の方からマスクがなく困っている方や施設のために役立ててほしいとのお声をいただき、市公共施設内に未使用マスクの回収箱を設置しました。回収させていただいたマスクは、マスクを必要とされている福祉施設等への配布を予定しています。

未使用のマスクがございましたら、この機会にぜひご協力をお願いします。



回収期間	設置場所
12月まで(予定)	本庁舎、甚目寺庁舎、七宝公民館、保健センター(七宝・美和・甚目寺)

問合せ 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX・443・5461