



“勇健な教育・健康未来都市” ～あま市健康づくり計画～

あま市の体操「ずっと We Love あま!体操」で 健康づくりに取り組もう!

第二次あま市健康づくり計画の「身体活動と運動」の分野において、運動習慣者の増加を目標指標として掲げています。

しかし、新型コロナウイルス感染症により、普段利用していた施設が使えなかったり、外出自粛により運動不足となった方もいるのではないのでしょうか。

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

そこで、あま市制施行10周年記念事業で作成された市の歌「ずっと We Love あま!」の曲に合わせた「ずっと We Love あま!体操」を作成しました。

ぜひ「ずっと We Love あま!体操」で、健康づくりに取り組んでみませんか。1曲約5分なので、自宅の中で自分の好きな時間に取り組むことができますよ。

あま市 体操

検索



YouTubeあま市公式チャンネルにて公開しています。

<https://www.youtube.com/watch?v=y0L3v1M2Z8U>



禁煙チャレンジしてみませんか?

令和2年4月、望まない受動喫煙※を防ぐことを目的とした「改正健康増進法」が全面施行となり、原則屋内禁煙となります。

この改正により、喫煙者は、タバコを吸う場所を必死で探したり、寒い中、屋外で吸うことになったりと苦労されているのではないのでしょうか。

もしタバコをやめたらどうなるのでしょうか。

きっと今よりも時間に余裕ができたり、ニコチン切れのイライラもなくなるかと思います。また吸う場所を探すことも、必要なくなります。

家族や周囲からの冷たい視線を浴びることもなくなるかもしれません。

※受動喫煙とは

喫煙者のまわりにいる人が、自分の意思に反してたばこの煙を吸ってしまうことです。喫煙者が吸い込む煙(主流煙)よりも、たばこの先から出る煙(副流煙)の方が何倍もの有害物質が含まれています。

●ぜひ禁煙にトライしよう

禁煙はつらい、苦しいと思いがちですが、離脱症状は禁煙を開始し、およそ2週間が最も苦しい時期です。特に、最初の3日乗り切れば、あとはどんどん楽になると言われています。

自力で禁煙する方法、誰かに相談したり禁煙外来で治療を受ける方法、薬局で禁煙補助剤を購入する方法等、禁煙にはいろいろな方法があります。

禁煙外来も保険適用となれば、タバコ代より禁煙治療費の方が安いこともあります。ぜひ禁煙に興味がある方は、保健センターへご相談ください。

問合先 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5416