

“勇健な教育・健康未来都市” ～あま市健康づくり計画～

あま市活き生き推進隊活動紹介

私たちは、あま市の「健康づくり計画」を推進するためのサポーターとして、自分自身が元気になって、いろんな人となつながりを持ち、元気のおすそ分けをしていこうと活動しています。現在は約20人で活動していますが、コロナで元気を失いつつある今だからこそ一緒に活動し、あま市を盛り上げていきましょう!!!見学だけでも大歓迎です。ぜひお問い合わせください。

【令和3年度の主な活動】

あまのわ 活動紹介

「あまのわ」に初めて参加し、活動発表のパネル展示と、ビデオリレーメッセージでの活き生き推進隊の活動紹介を行いました。「あま体操」の実演も行いボランティアさんたちにも知ってもらうことができました。



保育園 あま体操周知活動



ずっと We Love あま!体操を習得し、YouTube 撮影や保育園への周知活動を行いました。子どもたちが楽しく体を動かす姿に、たくさんの元気をもらいました。



新型コロナワクチン接種会場

接種会場内を住民の方がスムーズに回れるようサポートしました。接種後の待機場所において、適正体重※の周知や、がん検診の啓発を行いました。

※適正体重とは?

太りすぎや痩せすぎよりも、もっとも病気になりにくい体重のことです。

無理なダイエットにより痩せすぎが進むと、低栄養による腎不全や低血糖、電解質異常による不整脈など、重い合併症を起こしやすくなります。また、太りすぎは、糖尿病、脂質異常症、高血圧など生活習慣病につながります。

健康な体を維持するために、バランスの良い食事や適度な運動が必要になります。

〈適正体重の目安〉

身長	体重
150cm	49.5kg
160cm	56.3kg
170cm	63.6kg
180cm	71.3kg

計算してみよう! 適正体重

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

問合先 七宝保健センター ☎441・5665 美和保健センター ☎443・3838
甚目寺保健センター ☎443・0005