

## 健康応援トピックス

新年度になり、何かと忙しい時間を過ごされていると思います。運動する時間が取れない方も多いのではないのでしょうか。適度な運動をすることは、気分転換やリフレッシュ効果がある上に生活習慣病を予防するためにも大切です。

『第2次あま市健康づくり計画』の中間評価におけるアンケートの結果では、運動をしていない理由として最も多かったのは「時間に余裕がない」が41.8%でした。次いで、「面倒」が32.1%、「運動が嫌い・苦手」が16.9%となっています。

時間に余裕がない方は、すき間時間や「テレビを見ながら」「歯磨きをしながら」など“ながら体操”を始めてみませんか。

市では少しの時間でできる健康体操の動画を作成しました。昼休みやちょっとした休憩時間でも簡単にできる5分程度の体操です。

第3弾：腰痛予防



あま体操 椅子ver.

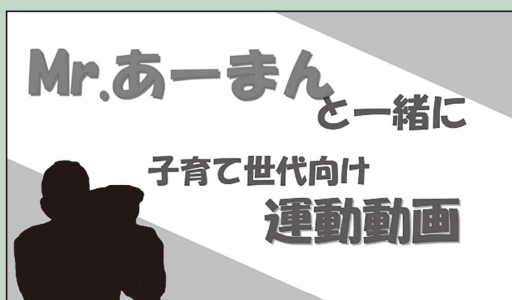


### お子さんと一緒に運動してみませんか？

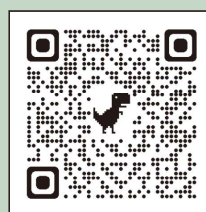
#### 子育て世代向け運動動画

子育て世代は育児や仕事で忙しく、運動不足になりやすい傾向があります。身体活動や運動を行うことは精神状態の安定や生活の質の改善に効果をもたらします。

市では乳幼児期のお子さんと一緒にできる運動動画を作成しました。ちょっとした時間で簡単にできる運動です。お子さんとのスキンシップを楽しみながら、運動不足の解消にぜひご活用ください。



動画は  
こちらから↓



問合先 健康推進課 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461  
七宝保健センター ☎441・5665 FAX449・1037  
美和保健センター ☎443・3838 FAX443・3839