

健康応援トピックス

『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。また、ライフステージ別で見ると、働く世代、子育て世代の男女の運動習慣が低くなっています。適度な運動を生活の中に取り入れることは、気分転換やリフレッシュ効果があり、生活習慣病予防にもつながります。

市では、ちょっとした空き時間にできるストレッチやいつもの家事にプラスする“ながら運動”など、各種動画を作成しました。ぜひ、新年度のスタートに運動習慣も取り入れてみてください。

『Mr.あーまん 5分でできる！
代謝が上がるストレッチ』

『Mr.あーまん 家事にプラス♪
日常生活でできる運動』



動画は
こちらから↓



動画は
こちらから↓



週末はリアルウォークに挑戦してみよう！

あいち健康プラス(アプリ版)リアルウォーク機能を使って、あま市を歩いてみませんか？
令和7年3月末現在、あま市には6コースあります。距離や所要時間が明記されているので、自分のペースで歩けます。各チェックポイントでは、あま市の見どころや歴史ある建造物を通ります。ゴールする頃にはきっと心も体もリフレッシュできますよ！

動画では、あいち健康プラス(アプリ版)リアルウォークへのアクセス方法も紹介しています。



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