

健康出前講座(第3弾)

〇と き 令和6年3月18日(月) 午前10時から

〇ところ 山本山運動広場体育館

フィットネスルーム(旧トレセン)

講師：健康運動指導士 ^{か く だ} 角田 ^{す み え} 純恵 氏

今年もみなさんが健康で暮らせるように「健康出前講座」計画しました。
地域のみなさんと一緒に元気に身体を動かしましょう！

「血圧測定」や「ベジチェック」(野菜の摂取量)も行います。



「健康で輝けるまち ながはま」の実現に向けて、地域で健康の機運をさらに高め、市民の健康づくりを一層推進するため。また「いきいきと笑顔飛び交う朝日地区」を目指す目的で「健康出前講座」を開催します。

みなさま方のご参加をお待ちしています。 持ち物：タオル・水分

※申込み不要・参加費無料。粗品進呈あり。マスク着用は個人の判断。

状況により中止する場合があります。 予定の定員は、30名です。

主催：朝日地区地域づくり協議会 協力/長浜市 健康推進協議会湖北地区

長浜市 北部健康推進センター

長浜市 長寿推進課

長浜市 湖北高月地域包括支援センター

長浜市 社会福祉協議会



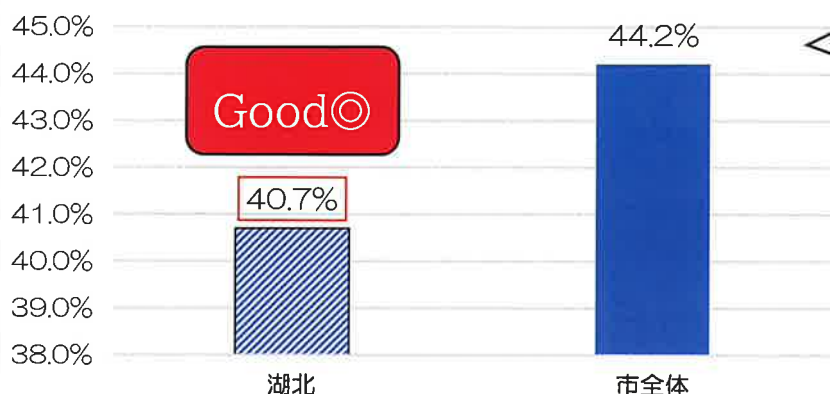
お問い合わせ・ご連絡先

朝日地区地域づくり協議会事務局：西 村
(湖北まちづくりセンター内)

TEL 78-1287 (火曜日・祝日休館日)

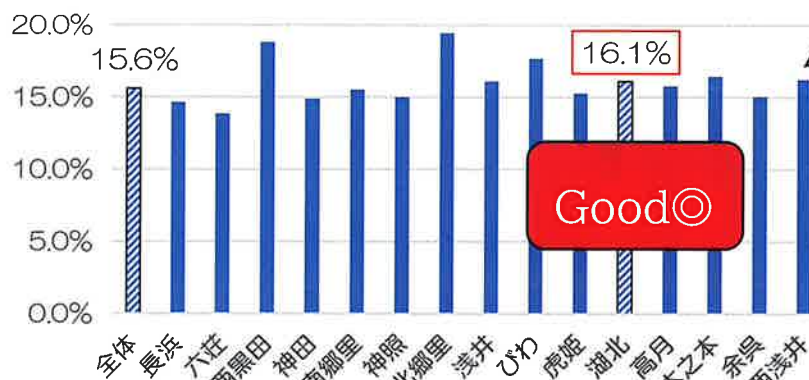
健康出前講座に参加して 生活習慣を振り返ってみませんか？

国民健康保険 特定健診有所見者率
(収縮期血圧)



湖北地区は血圧に
「何らかの異常の所見が有る」
という方が市全体と比べて
少ない状況です！

野菜を多く摂るように心がけている人の割合

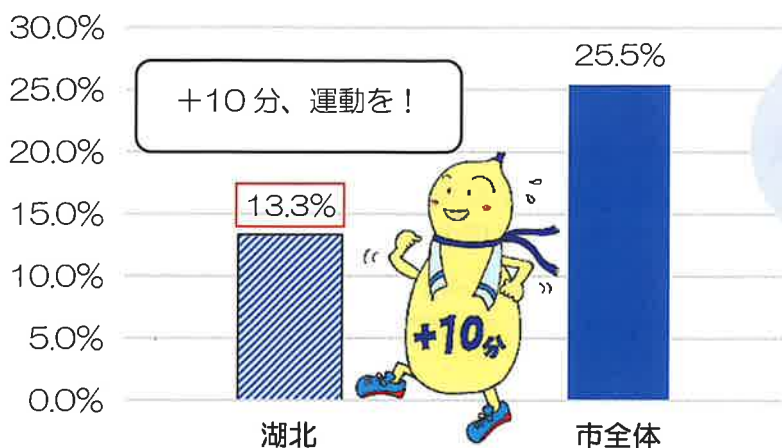


野菜には高血圧、血糖値の上昇、
風邪や脳卒中、がん等の病気の予防
につながる効果があります♪

湖北地区は野菜を多く摂るように
心がけている人の割合は市全体と比
べて高い傾向です！



徒歩10分で行ける所へ徒歩で行く人の割合



生活習慣病の予防には
・積極的な運動をする
・野菜を1日350g以上摂る
などが効果的です。

講座当日は家の中で簡単にできる体操を
教えていただけます。
また、ベジチェック、血圧の測定で
ご自身の体の状態を知ることができます。

ぜひ皆さんで誘い合ってご参加ください♪