

▲ポイントカードは、広報まさき5月号と一緒に配布しています。町HPからダウンロードできるほか、役場、各公民館、松前公園体育館などにもあります。
※10月24日⑤の福祉ふれあいフェアは中止です。

Step 2 健診などを受ける

健康診査・特定健診、人間ドック、各種がん検診や特定保健指導などを受けます。職場などで健診を受けた人は、子育て・健康課の窓口でスタンプを押しますので、結果を持参してください。

参加者の中から健康大賞を決定！
素敵な景品をプレゼントします



まっさき健康ポイントに 参加しよう

次のステップ1(必須)、2・3(どれでも可)に参加して、ポイントカードにポイントをためましょう。

▶対象者 18歳以上で町内在住の人(高校生は除く)

▶実施期間 令和3年3月1日⑥まで

※ 100ポイント以上で松前町商品券1,000円分と交換できます(先着500人。1人1回限り。ポイントが使えるのは本人のみ)。

※ 期間内に交換しないとポイントは無効です。

問 子育て・健康課健康増進係 ☎ 985-4118

Step 1 90日間健康チャレンジ

「1 減塩する」「2 朝食を必ず食べる」「3 禁煙する」「4 お酒を飲み過ぎない」「5 体を動かす」「6 体重を量る」からチャレンジ目標の一つ選んで、自分が取り組むことを決め、90日間の成果や感想を記入します。

Step 3 教室やイベントに参加

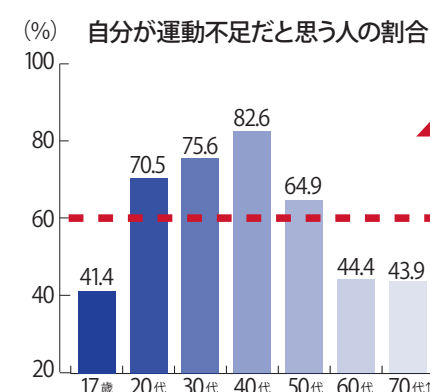
町が行う健康づくりの教室やイベントに参加します。まさきふれあい学園や松前公園スポーツ講座も対象です。詳しくは、町ホームページ(右上のQRコード)を確認するか、お問い合わせください。次のページから、対象教室の様子を紹介します。

check!



残暑が厳しかった9月も終わり、
過ごしやすい季節になりました。
あなたも「まっさき健康ポイント」で、
90日健康チャレンジ、始めてみませんか。

運動不足が慢性化すると、体力や持久力が低下し、活動量が低下します。すると筋力や基礎代謝も低下して、メタボリックシンドロームや生活習慣病などの原因に。これらを防ぐためにも、生活の中で運動する意識を持つことが大切です。そこで、町民の皆さんに健康づくりへの意欲を高めてもらおうと、「まっさき健康ポイント」を始めました。これは、健康づくりのためのポイントを商品券に交換できるというものです。今日から皆さんも、始めてみませんか。



「第2次松前町健康づくり計画」によると、運動不足を感じている人の割合は40歳代が82・6%と最も高く、次いで30歳代、20歳代、50歳代といずれも60%を超える高い状態となっています。

町民の約6割が運動不足

オリンピックの土佐礼子さんに学ぶ！

ジョギング初心者の心構え

Point 1 道具をそろえるべし



まずは、足に負担のないシューズ選びから。少し厚底でクッション性のあるタイプがおすすめです。メーカーによって幅や高さが違うので、スポーツ店で自分に合ったシューズを教えてください。お気に入りのウェアを着ると、テンションが上がりますよ。

Point 2 スロースタートを心掛けるべし

急に走り出すと、続きません。まず歩いてみて、次に早歩きをしてみて、走れそうなら走ってみる。疲れたらまた歩いて、「もう少し走りたいな」と思うくらいでやめておきましょう。



一緒にやってみよう



PROFILE

とさ・れいこ
昭和 51 年 6 月 11 日生まれ。
松山市（旧北条市）出身。
松山商業高等学校で陸上競技を始め、松山大学在学中の専門は主に中距離。三井住友海上火災保険に入社し、マラソンに転向。女子マラソンの日本代表として、アテネオリンピックと北京オリンピックの2大会連続出場を果たす。
現在は現役を引退し、2人の子どもを育てる傍ら、三井住友海上火災保険の「スポーツ特別社員」として指導に携わっている。

Point 3 食べ過ぎるべからず

満腹の状態では走ると、お腹が痛くなります。ジョギングの前は、吸収が早くて消化しやすいものを食べるように心掛けましょう。

重い腰を上げてみると、走ることの気持ち良さに気付くはず。無理なく日常に組み込んでいきましょう。



1_準備体操。ストレッチで股関節を伸ばす 2_自分の体の真下に足を出すイメージで 3_グラウンドを走ってみよう。無理せず自分のペースでOK



頑張るぞ！



10ポイントGet!

ゼロから始める ジョギング教室

ゲストランナーに土佐礼子さん

9月4日、「ゼロから始めるジョギング教室」がスタートしました。この教室は、ジョギングを始める20〜64歳の人を対象に、準備運動、走り方や体幹トレーニングなど安全にジョギングが続けられるコツをアドバイスするもの。週1回、全10回に渡り、ジョギングインストラクターの指導や理学療法士と管理栄養士によるミニ講座を受けることができます。令和元年度に行った同教室では、参加者の77・2%が体重減少、81・8%が脂肪量減少に成功するなど、実績もある人気の教室です。

この日は、オリンピックの土佐礼子さんが、ストレッチや走るときの体重移動の仕方などを直接指導。受講生の皆さんは、貴重な体験に目を輝かせていました。

次のページで、土佐さんに教えてもらった初心者の心構えを紹介します。

check!

町公式インスタグラムで教室の様子や土佐さんからの応援メッセージを紹介しています。



▲町公式インスタグラム @masakicho_official

教えて！
私の90日間

健康チャレンジ

「どんなことを目標にすればいいの？」と思った人はいませんか。挑戦中の皆さんが立てた目標を紹介します。

村上由里子さん 西古泉

苦なく運動できるように
体力をつける！

渋谷弘さん 新立

毎朝体重を量り
減量努力する！

福山ルミ子さん

バランスの良い食事を取る！
体脂肪を下げる！

夜久英里香さん 筒井

遥香ちゃん

公園で
一緒に遊ぶぞ！

松浦義幸さん 恵久美

体重2kg減！
早食いをやめる！



【共通事項】

- ▶ 締め切り 10月23日(金)
- ▶ 申し込み方法 電話申し込み
- ▶ 申込先・問い合わせ
福祉課地域包括支援センター係 ☎ 985-4205

介護予防体操で コロナ禍に負けない 健康づくりを始めよう

- ▶ 日時 1 11月1日(日)、2 2日(月)、3 4日(水)
10時～12時(受付開始は9時45分)
- ▶ 場所 1 福祉センター2階集会室、2 東公民館2階大会議室、3 北公民館2階大会議室
- ▶ 対象 町内在住の人(※医療機関で治療中の人は、必ず主治医と相談を)
- ▶ 定員 各会場40人(先着順。定員に満たない場合は、当日も申し込みOK)
- ▶ 内容 ①介護予防に関する講演、②まさき元気体操を中心とした運動講習
- ▶ 講師 理学療法士、保健師



まさきフレイル予防サポーター養成講座 けんこう 健幸サポーターになろう

- ▶ 日時 11月13日(金)、12月4日(金)、25日(金)、
1月8日(金)、22日(金)、2月5日(金)、19日(金)
14時～16時30分(受付開始は13時45分)
- ▶ 場所 福祉センター2階集会室
- ▶ 対象 町内在住で、受講後に地域活動に貢献したいと考えている65歳以上(昭和31年4月1日以前生まれ)の人
- ※ 介護予防出前講座活用団体の人は対象外です。
- ▶ 定員 30人(先着順。定員になり次第締め切り)
- ▶ 内容 ①フレイル予防に関する講義、②介護予防体操を中心とした実技講習
- ▶ 講師 理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、管理栄養士、社会福祉士、保健師



10月3日(土)開催 松前町健康づくり フォーラム

第1部では佐伯美香さんと土佐礼子さんによるトークショーやパネルディスカッション、第2部では各種運動体験や健康チェックイベントを行います。フォーラムに参加して、30ポイントをゲットしましょう。



- ▶ 時間
第1部 10時～12時
第2部 13時～16時
- ※ 事前申し込みが必要なものがあります。
- ▶ 場所 文化センター
- ▶ 申込先・問い合わせ
南海放送イベント推進部
☎ 915-2380
- ※ 詳しくは、南海放送HP(右上のQRコード)を確認を。



できるところから少しずつ、
健康づくりにチャレンジしましょう!



健康のため、ダイエットのため
運動しようと思ってもなかなか続かないもの。
でも小さなことを何か一つならどうでしょう。
あなたは今日から、何を始めますかー。



⑥ゆっくり動かして肩回りの筋肉をほぐそう ⑦ストレッチは呼吸を忘れずに



筋力は、何歳からでも鍛えられる一方、使わないと何歳からでも衰えてしまいます。簡単なストレッチを1日1回から始めてみましょう。

check!



教室の様子
を紹介

▲町公式Instagram
@masakicho_official



フィジカル&メンタルコーチ
さんし 窪田 三思 先生

9月10日、「男性シニアのための筋力アップ&ストレッチ教室」を行いました。全6回のうち4回目を迎え、参加者の皆さんもすっかり打ち解けた様子。教室では窪田先生の指導に合いの手が入るなどに習ったトレーニングを毎日続けるなどストイックな一面も。参加者の皆さんは目標に向かって楽しく真剣に取り組んでいました。



サーキットあそび



⑧マットの上でゆらゆら。ちょっと怖かったよ
⑨集会室があそび場に変身。見たことのないおもちゃがたくさんあるよ

サーキットあそびは月に1回行っています。10月は19日(日)14時～と15時～のそれぞれ45分間。一緒に思いっきり体を動かしましょう。



子育て・健康課
子育て支援係
吉見 和江 保育士

9月14日、福祉センター集会室で「サーキットあそび」を行いました。これは、未就学児と保護者を対象とした子育てサークルの一つ。滑り台やトンネルなど大きな遊具が置かれた集会室で、力いっぱい体を動かすことができます。お家にはない遊具はもちろん、いつも遊んでいるコンビカーなども、広い場所ですぐ遊べるとうれしいもの。走り回れる室内で、親子一緒に運動遊びを楽しめます。