

市では、「健康あさか普及員」と共に健康づくり活動を進めています。

活動報告!



4月2日(土)、黒目川花まつりで、『ロコモ』の普及を行いました。
ロコモの認知度について調査した結果、知っている方は39%でした。
※「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略で、骨、関節、筋肉が衰えて1人で立ったり、歩いたりすることが困難になることをいいます

健康あさか普及員の活動

- 1、勉強会や健康に関するイベントで学んで実践しよう
- 2、周りの人に健康に関する情報を伝えて広めよう
- 3、健康に関する情報の情報収集をしよう

ぜひ、あなたの力を、みんなで作る健康のまちあさかに生かしてみませんか?

健康あさか普及員
登録数141人
H28.3月末現在
受付中!

健康づくりに取り組んでいますか?

NO ↓



YES →



無理せず継続しましょう!

ちょっと勇気を出して、無理なくできる自分に合った健康づくりを探してみませんか?

健康づくりにチャレンジする60歳代以下の市民60人募集!
40歳代歓迎

へるす☆アップチャレンジ モニター募集!

対象／参加資格①②を満たす小学生以上60歳代までの市民（小学生は保護者同伴で参加可）

定員／日曜コース30人、月曜コース30人

- 参加資格 ①積極的に身体を動かしていないと思う方
②5月と6月の2回のセミナーに参加でき、健康づくりのきっかけを作りたいと思う方

会場／保健センター（朝霞市本町1-7-3）

申込方法／5月2日(月)から電話もしくは窓口で（先着順）

内容／1か月間の日常生活における歩数を確認し、自分に合った健康づくりを探し、実践します。

参加者同士やご家族、ご友人と楽しみながら健康づくりを知って、学んで、自分の目標に取り組みます。
健康あさか普及員、保健師、管理栄養士が健康づくりの疑問にもお答えし、応援します!



回	日程	内容	講師
1	5月29日(日)もしくは5月30日(月) 時間はともに 午前10時～正午	【動かそう】ラジオ体操/ストレッチ 【楽しもう】ゲーム 【学ぼう】埼玉県健康長寿サポーター養成講座 【知ろう】健康あさか普及員から健康づくり紹介 体操、ノルディック・ウォーク、歯磨きプチレッスン、靴の正しい履き方、歩き方 等	健康あさか普及員 健康づくり課 保健師
2	6月26日(日)もしくは6月27日(月) 時間はともに 午前11時～午後1時	【学ぼう】特別講演 ～野菜ソムリエから学ぶ～ 『野菜を美味しく食べて元気に!』 【食べよう】食事作りのヒントになる試食会食 【楽しもう】クイズ/絵本で食育 【学ぼう】栄養バランスの基本と減塩の工夫	日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエ まきのえつこ 牧野悦子さん 健康あさか普及員 健康づくり課 管理栄養士



※1か月間、自分の歩数を知るため歩数計の貸し出しを行います。(希望者のみ) ※各回、体組成の測定を行います。

※内容は都合により変更となる場合があります。

※保育はありませんが、未就学児連れの参加も可能です。

協力/健康あさか普及員、老人会食「にんじんの会」

5月31日(火)は「世界禁煙デー」 5月31日(火)～6月6日(月)は「禁煙週間」です