

みんなの健康！ 運動！ みんなの健康！

問 県庁健康推進課
073-441-2656

すべてのライフステージにおいて、運動不足は生活習慣病の原因と考えられています。生涯にわたり健康を維持するためには、運動習慣など継続した実施が大切となります。県では、1日8,000歩運動の実践を呼びかけるとともに、手軽に楽しみながら運動ができる地域コミュニティに密着した県民総参加の健康づくりを推進します。

生活習慣病予防のため 運動活動や地域の社会活動に参加する



元気体操 (毎週木曜日開催)

新宮市健康づくり地域推進員会
副会長 松本欣士さん(新宮市)
健康で生活することを目的に、元気体操教室を開催し、皆で楽しく運動をしています。教室への参加といった運動習慣は健康維持につながり、生活習慣病の予防においても大切となります。今後とも健康で充実した生活を送るため、指導員としてがんばってまいります。



8の字会清掃活動(17年間毎日開催)

片男波自治会
会長 玉置成夫さん(和歌山市)
8の字会では17年間毎日がかさず公園のトイレ清掃や花壇整備などを行っています。地域全体をきれいにする活動への参加は、少しでも外出することになり、体を動かすことにつながります。これからも近所への呼びかけを行い、活動などを通じた地域ぐるみでの健康づくりをめざしていきます。



毎日実施されている津秦自治会のラジオ体操(和歌山市)



20年前から続くフォークダンス(新宮市)

夏の運動時における注意事項

- ◆ こまめに水分補給をしましょう(スポーツドリンクや水など)
- ◆ 無理をせず、適度に休憩をしましょう(体調が悪いときは運動を控えましょう)
- ◆ 屋外では、帽子をかぶって直射日光を避けましょう
- ◆ 風通しの良い、速乾性の素材の服を選びましょう
- ◆ 暑い時間帯を避け、朝夕の涼しい時間帯を選びましょう



きのくに海南歩くとウォーク(海南市)