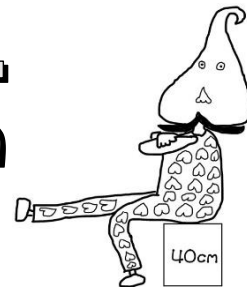


VOL.2

2026.07.07

あわロコ通信

発行 安房保健所地域・職域連携推進協議会
〈事務局〉千葉県安房保健所 地域保健課
館山市北条1093-1 / 0470-22-4511



©2023 安房保健所地域・職域連携推進協議会

効果的なウォーキングと熱中症予防を学ぶ

6月21日(日)にイオンタウン館山で2か月に1回のイベント「健康チャレンジデー」が開催されました。今回は効果的なウォーキング方法と熱中症予防について理学療法士と薬剤師から講演が行われ、住民43人が参加しました。

理学療法士の小川先生からは、ゆっくり歩きと早歩きで身体への効果が異なるという説明があり、演習を通して実際にその違いを体験し、理解を深められました。

また、運動時は熱中症予防のための適切な水分補給が重要です。薬剤師 酒井先生からは、汗をたくさんかいたときは、電解質を含むイオン飲料が適していることなど、具体的な水分補給の方法が伝えられました。

講演終了後は希望者でイオンタウン内のウォーキングを実施。仲間と話しながら楽しく体を動かす機会となりました。

講演会場外のブースでは、南房総市保健推進員協議会による、片手山盛りの野菜の計量体験、ベジチェック、血管年齢測定なども行われ多くの人が訪れていました。



ロコモ度テストが人気です！

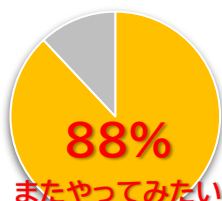
健康チャレンジデーでは、ロコモティブシンドローム予防のため、自分の状態を確認できる立ち上がりテストを実施しています。

なんと、体験した方の88%が、またやってみたいと回答！ブースは参加者の笑顔であふれています。

40cmの台から、両脚・片脚で立ち上がるという簡単な内容です。ぜひ体験しにきてください！



ロコモ度テスト体験者へのアンケート 4/29



食を通じて健康に

南房総市保健推進員協議会が活躍

地域の健康づくりの担い手である南房総市保健推進員協議会が、健康チャレンジデーの食育ブースを担当。4月は子ども向けにお箸の持ち方体験を実施。6月は片手山盛りの野菜量の計量体験から野菜摂取の目標量 1日 350gを参加者に伝え、食生活の大切さと、野菜をたっぷりおいしく食べるコツを伝授してくれました。



〈予告〉 親子で楽しく学べる「自由研究」

自由研究に生かせるヒントが得られる楽しいブースが出展。親子で楽しく学べ、健康づくりにもつながる知識が得られます。ロコモ度テストや握力測定も実施。ぜひご家族揃ってお越しください。

日時:8月11日(火・祝)11:00~15:00 (一部事前予約制) 場所:イオンタウン館山