



# 令和5年度「アクティブフィットネス教室」募集

誰にでもできる運動を中心とした生活習慣改善のための教室を開催

**対象者** 40歳以上の市民で次の①または②に該当する方

- ①肥満や糖尿病などの生活習慣病が気になる方
- ②介護予防のため体力、筋力アップを希望する方

※介護保険の認定を受けていない方、医師から運動制限をされていない方

- 姿勢をよくしたい方
  - 筋力をつけたい方
  - 目標体重を目指したい方
- 教室に参加して今年こそ実現しよう

**内容**

- 姿勢チェック
- 体力測定
- ストレッチ
- バランス運動
- 筋力アップ
- 栄養講座
- トレーニングマシン活用

**募集人員** 各会場15名程度(予約制、先着順)  
**受講料** 3,000円(全10回、月2回の開催で5カ月間)

会場	第1回目開催日	時間
はつらつセンター	11/20(月)	9:30~11:30
新宮総合支所	11/ 8(水)	14:00~16:00
揖保川総合支所	8/21(月)	9:30~11:30
御津やすらぎ福祉会館	8/21(月)	14:00~16:00

各会場受付は30分前から行います。

**申込・問い合わせ先**  
 健康課(はつらつセンター内)(☎63・2112)  
 地域振興課(☎75・3110)  
 地域振興課(☎72・6336)  
 地域振興課(☎322・3496)

# 令和4年度「アクティブフィットネス教室」実践報告 参加者37名の分析結果

**参加者内訳** 37名(40歳代1名、50歳代7名、60歳代14名、70歳代15名)

## 効果その1 計測結果

BMI 25以上の肥満の方10名のうち

- 体重が減少した方…………… 8名(80.0%)
- 体脂肪率が低下した方…………… 5名(50.0%)

## 効果その3 生活習慣アンケート結果

- 運動の頻度が増えた方…………… 17名(45.9%)
- 趣味の時間に体を動かすようになった方…………… 18名(48.6%)
- 間食の時間や量を決めるようになった方…………… 14名(37.8%)

## 効果その2 体力測定結果

- 歩行動作が早くなった方…………… 32名(86.4%)
- 上肢の運動が向上した方…………… 30名(81.0%)
- 下肢の運動が向上した方…………… 29名(78.3%)

## 参加者の声

- 食事や運動に対する意識が高まった
- 歩くリズムや姿勢に気を付けるようになった
- 自分に合った運動が分かった
- 運動の仕方や食事の改善点を具体的に知れた



▶健康課(はつらつセンター内)(☎63・2112)



片足上げて  
バランス運動



食べ方で  
体は変わる



# 保健だより

▶健康課(はつらつセンター内)(☎63・2112) ▶母子健康支援センターはつらつ(☎63・5121)  
 ▶地域振興課(☎75・3110) ▶地域振興課(☎72・6336) ▶地域振興課(☎322・3496)

## 気温が25度以上、湿度が上昇すると… 食中毒にご用心!

気温や湿度の上がる梅雨頃からは、食中毒が一気に増加します。

食中毒というと飲食店での食事をイメージされがちですが、実は、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。「症状が軽い」「発症する人が1人や2人」のことが多く、風邪や寝冷えなどと思われがちで、気付かずに重症化したり、周りの人に広げてしまうこともあります。



### 家庭でできる食中毒予防の3ポイント

- ①食品の購入**
  - 消費期限などの表示をチェック!
  - 持ち帰りの際、肉・魚はそれぞれ分けてつむ
- ②家庭での保存**
  - 帰ったらすぐ冷蔵庫に入れる!
  - 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持
- ③下準備**
  - 食材を扱う前と後に手を洗う
  - 魚、肉を切った包丁やまな板は、洗って熱湯をかけておく
  - 魚、肉は生で食べるものから離しておく
  - 野菜もよく洗う
  - タオルやふきんは清潔なものに交換する
  - 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行う
- ④調理**
  - 食品の中心部分までしっかりと加熱する(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)
- ⑤食事**
  - 調理器具や食器は水気のない乾いたものを使う
  - 食べる直前に手を洗う
- ⑥残った食品**
  - 出来上がったものは素早く冷まし、清潔な容器で保存する
  - 冷蔵庫を過信せず、食べる前には十分に加熱する

**食中毒予防の3原則**  
 ▶菌をつけない  
 ▶菌をふやさない  
 ▶菌をやっつける



詳しくはこちらの動画「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」(約10分)をご覧ください。



## 風しん抗体検査・予防接種を受けましょう!

6月中に以下の対象の方に風しん抗体検査・予防接種無料クーポン券を再度送付します。

**対象者** 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性のうち、これまでに風しんの抗体検査・予防接種を受けていない方

**有効期限** 令和6年2月末日まで

※有効期限が令和5年2月末以前のクーポン券は使用できないためご注意ください。

この年代の男性は、過去に公的な予防接種が行われていないため、抗体保有率が他の世代に比べて低くなっています。風しんは咳やくしゃみで他人に感染するため、家族や周囲の人たちへの感染拡大を予防するためにも、まずは抗体検査を受け、抗体が低い場合には予防接種を受けましょう。



## 教室・相談のご案内(事前予約必要)

### 自主トレーニング講習会

講習会を受講された方は、トレーニング機器が利用できます。

**対象者** 40歳以上の市民(医師から運動を制限されず、介護保険認定を受けていない方)

**受講料** 500円 **申込先** 健康課、御津総合支所地域振興課



### 利用者の声

「肩こりや姿勢が良くなり、楽しく通っています」等、多数の良いご意見を頂いております。

日時	場所
7/26(水) 9:15~11:45	はつらつセンター
7/31(月) 13:15~15:45	御津やすらぎ福祉会館

### プレママサロン(妊婦のつどい)

妊婦が集い、交流するサロンです。

**対象者** 妊婦(お子様連れの参加可能)

**参加費** 無料

**持参物** 母子健康手帳、お茶等

**申込先** 母子健康支援センターはつらつ

開催日	時間・場所	内容
6/21(水) 7/19(水)	10:00~11:30 (受付9:45~) はつらつセンター	●出産前後に役立つ助産師によるミニ講座(呼吸法・沐浴・授乳等) ●栄養士による食事の話 ●気軽に相談コーナー

### 播磨姫路小児救急医療電話相談

**電話番号** 079・292・4874

**相談時間** 毎夜間 20:00~24:00  
 休日昼間 9:00~18:00  
 (日・祝・8月15日・12月31日~1月3日)

### 健康相談

妊娠・子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を行っています。

**と き** 平日(月~金) 9:00~17:00

**と ころ** 健康課