

富里市地区保健推進員活動記①

「こんにちは、地区保健推進員です！
～私たちは地区の健康づくりをサポートしています～」

【富里小・七栄小地区】

地区社会福祉協議会主催の子育て交流会に参加しています。
また、1歳のお誕生日を迎えるお子さんのお宅に歯ブラシやパンフレットを届ける1歳児お誕生日訪問も地区活動として行っています。今後も地域の皆さんの健康づくりをサポートしていきますよう頑張ります！



岡野陽子（七栄第2）、今井まさ子（七栄第3）、橋本よし子（七栄第3）、高梅行江（七栄第5）、松尾美千代（七栄第6）、鈴木佐代子（東七栄）、北村美和（久能） <敬称略>

チャレンジ！ とみさと健康ウォーキングキャンペーン

皆さんが楽しく健康づくりに取り組めるように、120万歩健康ウォーキング事業を実施しています。

日々の歩数を記録して、120万歩を完歩した人には、達成スタンプの押印と達成証を交付します。また、JA富里市の協力により、応募された中から、抽選で20人にふるさと産品セットをプレゼントします。

■対象 20歳以上で市内在住または在勤者

■期間

【記念品の引換】 令和5年5月31日（火）まで

【キャンペーン応募】 令和5年2月28日（火）まで

■参加方法

①記録用紙（※）を受け取る。

②日々の歩数を記録する。

③120万歩・240万歩・360万歩を達成したら、記録用紙を健康推進課または日吉台出張所に持参し、達成スタンプの押印と達成証を受け取る（希望者はキャンペーンに応募）。

※記録用紙は市公式ホームページからダウンロードできるほか、次の場所で配布しています。

- 市内公共施設 すこやかセンター（保健センター内）
日吉台出張所
中部ふれあいセンター
市立図書館

○JA 富里市産直センター1号店・2号店

○市内協力店舗、市内協力医療機関

7月のプレパママ教室

母子保健班

日時・内容 4回で1コース

- ①7月7日（木）9：30～11：30
オリエンテーション、妊娠中の生活、ママと赤ちゃんのお口の手入れ&栄養
- ②7月14日（木）9：30～11：30
出産経過の話、リラックスしよう！マタニティヨガ
- ③7月21日（木）9：30～11：30
お風呂の入れ方、おっぱいとミルクの話、妊娠体験（パパ）
- ④7月28日（木）9：30～11：30
産後の生活

場所 すこやかセンター3階

対象 令和4年10・11・12月出産予定の初産婦の人

持ち物 母子手帳

費用 250円（テキスト代）

申込み 6月30日（木）まで

「筋力アップのための健康づくり教室」 を開催します！

順天堂大学協力による自体重を使った専門プログラムを活用しています。教室の内容については表のとおりです。

※初めての人は全編参加となります。

| | 講習内容 | 日程 | ①初めての 人 | ②再講習 の人 |
|---------------------|------------------------------|--|------------|------------|
| 基礎講座 基礎編 | 初回説明会 | 7月28日（木） | ○ | × |
| | 初回体力測定 （食事調査） | 8月22日（月） | ○ | × |
| | 栄養講座 | 9月13日（火） | ○ | × |
| | 筋力トレーニング 体験（初回） | 9月26日（月） | ○ | × |
| トレーニング教室 トレーニング編 | トレーニング 1クール（4日間） ×5セット | 9月29日（木）～ 12月12日（月） 週2日 （月曜日と木曜日） | ○ | ○ |
| 基礎講座 ステップアップ編 | 筋力トレーニング | 12月15日（木） | ○ | ○ |
| | 最終体力測定 （食事調査） | 12月19日（月） | ○ | ○ |
| | 結果説明会 | 令和5年1月23日（月） | ○ | ○ |

○ステップアップ編終了後、トレーニングの習慣化を図るために、フォローアップ教室を実施します。

対象 ①40歳以上の市民で、初めて参加となる人
（運動が可能で介護を要さない人）

②過去に「しっかり！筋力アップ教室」に参加したことがあり
再度参加を希望する人

参加費 5,000円

定員 40人程度

申込み 7月15日（金）まで

（再講習の方は7月1日（金）より申込み開始）