

# 11月は ながと 健幸百寿 プレミアム月間です

健康増進課 ☎23-1133



生涯『健幸』なまちながと  
イメージキャラクター「さっちー」

意識していますか？「健康」  
一人ひとりが心豊かにいきいきと暮らしていくためには、より健康で生きがいをもち、自立して生活できる期間「健康寿命」を伸ばしていくことが重要となります。

長門市の健康課題として、平均寿命や健康寿命が県平均と比べ短いこと、男女ともに肺炎による死亡比率が高いこと、ライフステージごとに健康意識や取組に差があることなどが挙げられます。

市では、「生涯『健幸』で元気に暮らせるまち」を目指してさまざまな取組を行っています。その取組のひとつとして、今年度から11月を「健幸百寿プレミアム月間」と定め、健康に対する意識を高めるためのイベントや啓発事業を実施します。

## ながと 健幸 フェア

姿勢の歪みを改善する講座など、健康づくりのイベントです

11月12日（土）9:00～12:00  
ルネッサながと（総合体育館）

### 健幸講座 コンディショニングメソッド講習会

#### 筋肉を整えて健幸に ～歪みのない姿勢コンディショニング～

歪みからわかる身体の不調を知り、確認しながら改善できるコンディショニングが学べる講座です。

いつでも、どこでも、簡単にできる姿勢を整える方法を、生活に取り入れてみませんか？

**申込方法** 電話またはFAXで、①住所②氏名③年齢④電話番号を連絡してください

**申込期限** 11月7日（月）まで **参加費** 無料

**申込先** 長門市保健センター ☎23-1133 FAX23-1168

※当日は運動のできる服装で、バスタオル・タオル・飲み物・屋内シューズを持参してください



コンディショニングトレーナー  
有吉 与志恵 氏

福岡県出身。一般社団法人日本コンディショニング協会会長。これまで、アスリートや経営者、タレントなどを含む述べ1万人以上のトレーニングを指導。

### 体験・展示コーナー 健康チェックができる機器の体験や健康・食育に関する展示

**健康チェック** 血管年齢測定、骨密度測定、バジチェック、体脂肪や筋肉量の測定ができます。

**展示コーナー** ながとお料理コンクールレシピ集などの食育に関する展示、がん予防や歯の健康など健康に関する展示、やまぐち健幸アプリのPRコーナーを設けます。

# ラジオ体操 PR動画が完成！

市民の皆さんから募集したラジオ体操の動画を編集しPR動画を作成しました！

11月12日開催の「ながと健幸フェア」にて動画を公開後、ほっちゃんテレビで放送する予定です。



ラジオ体操で健康づくりへの第一歩を踏み出しませんか？

# ウォーキングで 健幸ライフ！



新型コロナウイルス感染症と向き合う中で、外出を控えて自宅で過ごす時間が多くなると、運動不足や体力の低下、生活習慣病の発症や悪化など、健康に関するさまざまな悪影響が懸念されます。

心身の健康を保つためには、意識的に体を動かし、適度に運動することが必要です。

## 外への一步を踏み出そう！

気温が下がり、過ごしやすい季節となりました。ウォーキングで健康づくりに取り組みませんか？



## 「今日は階段を使ってみるか」

日常生活にもウォーキングの習慣を取り入れてみましょう。



## 冬でも意識して水分補給！

息があがってくると、暑くなくても水分が不足してきます。こまめに水分補給をしましょう。



## 小さな目標からチャレンジ！

無理をせず、自分で目標を設定してチャレンジしましょう。やまぐち健幸アプリではランキング機能も充実しています。

# あるいちゃろう in Nagato

特産品をゲットしよう！

2人組で1カ月間ウォーキングに取り組み、平均歩数を競うイベントです。スマートフォンで気軽に参加できます。

**歩く期間** 11月1日(火)～30日(水)  
**対象者** 市民、市内に通勤・通学する人  
**参加費** 無料(スマートフォンが必要です)

- ① 「やまぐち健幸アプリ」に登録しよう
- ② アプリの「なかよしグループ」に登録しよう
- ③ 代表者はグループの参加申請をしよう
- ④ たくさん歩こう

申請フォーム→

