

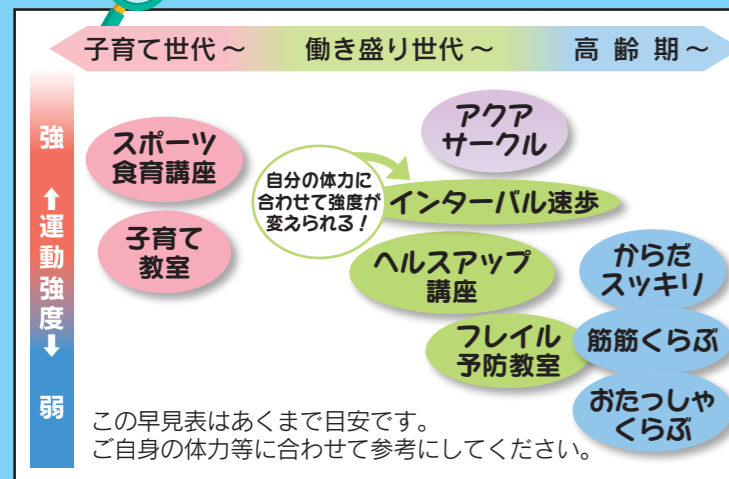
# はちろうがた健康MAP Part 4



健康はちろうがた21

八郎瀧町イメージキャラクター「三ツパンチ」

## 運動強度別 早見表



## 八郎瀧町の健康宣言!

2022年(令和4年)までに、積極的に運動に取り組む人の割合を50%以上にします!  
(2018年度 運動習慣のある人41%)

町が主催する各種健康教室の参加費は無料です。教室への参加は基本、申し込みが必要となりますので下記までお問い合わせください。

- 保** 八郎瀧町保健センター … TEL 018-875-2800
- 包** 八郎瀧町地域包括支援センター … TEL 018-875-2835
- 教** 教育課(社会体育) … TEL 018-875-5812

令和3年4月  
八郎瀧町役場 保健課(保健センター)  
〒018-1616 秋田県南秋田郡八郎瀧町字大道84番地  
発行 印刷/株八郎瀧印刷

## 母子手帳アプリ「はっちい」保

楽しく子育てできるようお手伝いをします♡

家族の共有機能  
オンライン相談もスタート!  
妊娠期からの健康管理  
予防接種のスケジュール管理  
町の子育て情報満載

母子モ **★利用料金無料**

## 小・中学生 スポーツ食育応援講座

スポーツジュニアの食事の基本  
調理実習で勝ちメシづくり  
正しいストレッチの方法や体幹トレーニング  
キモチで負けないメンタルトレーニング

## ヘルスアップ講座 保

まだまだ若いから大丈夫!という方も、自分や家族の健康が気になる...という方も心身共にいつまでも若々しく健康でいる秘訣と健康寿命を延ばすコツを学べる教室です。

講話 調理実習 運動実践 の3回コースの講座です!

- 内容: テーマに合った講話や運動指導、栄養指導 など
- 対象: どなたでも参加できます(興味がある回だけでも可)
- 日程: 広報や町ホームページでお知らせします

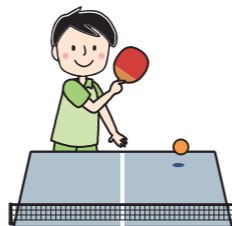


## 町のスポーツ情報 教

### 町内対抗

～各町内会単位で参加できます～

- ★全町エアロビクス
- ★全町グラウンドゴルフ大会
- ★全町ビーチバレーボール大会
- ★全町家庭バレーボール大会
- ★全町ラージボール卓球大会
- ★全町ディスコン



～日程等の詳細は広報にてお知らせします～

～プールや体育館で運動をしませんか?～

- 八郎瀧町 B&G 海洋センター (毎年6月中旬から9月中旬まで)
- 町民体育館 夜間開放(毎週土曜日)

## 最終年度 インターバル速歩講座 保

八郎瀧町の健康寿命の延伸を目指し、インターバル速歩を実践しながら様々な分野における健康づくりの知識を身につけるための講座を開講します。

現在40名が講座を修了し、健康づくりサポーターとして主にインターバル速歩事業を中心に活動しています!

人材育成事業は令和3年度が最終年度となります!

- 対象: 健康づくりやインターバル速歩に興味・関心のある方(先着20名)  
※教室に参加された方は、健康づくりサポーターとして次年度以降も地域での健康づくり活動にご協力いただきます。
- 日程: 5月～12月



～広報4月号にて詳細をお知らせします～

## NEW! フレイル予防教室 保

「フレイル」とは、加齢とともに筋力や心身の活力が低下し、「健康」と「介護」の中間の状態にあることをいいます。健康なうちから予防方法をマスターして日々実践しましょう!

毎日の生活の少しの工夫で予防ができます!

- 内容: フレイル予防についての講話・運動実技他
- 対象: 74歳以下の方
- 日程: 広報や町ホームページでお知らせします
- 講師: 健康運動指導士



## 筋筋くらぶ 包

転倒予防体操を中心に身体を動かし、現在の体力の維持、向上を目的として行う運動教室です。認知症予防で脳トレやレクリエーションも行っています。

- 対象: 65歳以上の方
- 日程: 原則第1・3火曜日 13:30～15:00
- 内容: ストレッチ、転倒予防体操
- 講師: 健康運動実践指導者
- 場所: はちパル
- 申込: 不要・自由参加です



## からだスッキリ運動教室 包

バランス能力や筋力アップなどのトレーニングを効率良く行うための運動教室です。運動をしたい男性の参加をお待ちしております!

- 対象: 65歳以上の男性
- 日程: 5月～9月
- 内容: 筋力アップトレーニング、ストレッチ、柔軟性を高める運動指導
- 講師: 日体協公認 スポーツ指導者
- 場所: 保健センター
- 申込: 要申込み



～広報5月号にて参加の募集を開始します～

## 運動自主グループの紹介 保

### にゃんぱちアクアサークル 会員募集中!

メタボの予防解消にも効果的な水中運動を実践しています。水の特性を利用してより高い運動効果を得ましょう!

- 対象: 水中運動に興味関心のある方
- 日程: 原則 月2回(月曜日) 13:00～14:00
- 場所: 五城目町 屋内温水プール  
※自主グループは会費があります。



- 健康づくりのために、身近なところで運動習慣を取り入れてもらうことができるよう、自主的に運動に取り組むグループに対して、町で補助をしています。補助対象は町主催の運動教室に参加していた方で構成されたグループです。
- 興味のある方は、どなたでも見学・参加できます。
- 各グループにより活動内容が異なりますので、詳細については各グループまたは町にお問い合わせください。

## おたっしゃくらぶ 包

血圧測定や健康相談、転倒予防体操をしており、近隣住民が気軽に参加でき、会話ができる場所作りを目指しています。

- 対象: 65歳以上の方
- 日程・場所:  
【寿山荘】第1・3金曜日 13:30～14:40  
【高岡コミュニティセンター】第2・4水曜日 13:30～14:40  
【川崎多目的集会施設】第2木曜日 13:30～14:40
- 内容: 介護予防体操 認知症予防の運動
- 講師: 健康運動指導士 地域包括支援センター職員等
- 申込: 不要・自由参加です



みんなでチャレンジ!

# 健康ポイント事業

この事業は、皆さん一人ひとりの健康づくりに対して特典をつけ、運動や健康づくりをはじめのキッカケや習慣化につなげるために実施しております。たくさんのご参加お待ちしております!

★対象: 20歳以上の八郎瀧町民ならどなたでも!

このチャンパチマークがついている事業が目印!



(健康マップに記載してある事業はすべて対象事業です)

## 参加方法

### ① 受け取る!



「健康ポイントカード」を手に入れよう!

#### 【設置場所】

役場・保健センター・はちパル改善センター・オリンピック記念会館

★事業会場でももらえるよ!

### ② ためる!



健診やがん検診を受ける

スポーツイベントに参加する

子育て教室に参加する

健康教室に参加する

自分で決めた健康づくりの目標にチャレンジする

### ③ もらえる!



町ポイントカード会加入のお店で使えるお買い物券など



さらに 65歳以上の方必見!

#### 八郎瀧町 介護予防ポイント事業

介護予防事業等に参加して「介護予防ポイント」を貯めると、お買い物券等と交換できます!

# はちろうがた ウォーキングMAP

～インターバル速歩に適した町中コース編～



このマップは、過去に町の教室にて実際に皆さんと歩いたコースを紹介しています。町全体でウォーキングを楽しんでいたように、今後も皆さんからお勧め町中ウォーキングコースを募集しています! ウォーキングを始めるきっかけとして、また町内の新しい発見やウォーキング仲間をつくるツールとしてもご利用いただければ幸いです。

ウォーキングは、手軽にできる運動! 10分でも大丈夫! 15分でも大丈夫!



### A コース 塞ノ神公園・田んぼアートのんびり眺めるコース



### B コース 小池地区史跡巡りコース



### C コース 屋内インターバル速歩

インターバル愛好者、続々増えています!

▶ 体験会  
●回数: 月に2回  
●場所: 町民体育館

▶ 施設開放  
●回数: 週に1~3回(不定期)  
●場所: 町民体育館 第2町民体育館(元八郎瀧小学校)

体験会ではインストラクターによる正しい歩き方の指導が受けられます。専用の活動量計を装着して速歩体験もできます!

健康づくりサポーターと一緒にインターバル速歩が実践できるような施設を開放しています。天候にも左右されず、皆で楽しくトレーニングができます。

はじめての方はまずはここからスタートしましょう!

定期的屋内で安全に運動したい方は是非ご利用ください

### インターバル速歩とは...

「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」を3分間交互に繰り返すウォーキング法

通常のウォーキング法よりも筋力・持久力の向上に役立ち、生活習慣病のリスクの改善にも効果がある今話題のウォーキング方法です。1日33分のトレーニングでOKなので、体力のない方や忙しくて時間がとれないという方にもピッタリです。

歩き方を変えるだけで10歳若返るウォーキング、一緒に始めてみませんか??

こんな方にオススメ...

- 普段から運動しているけどなかなか効果が実感できない
- 体力に自信がない、続けるのが苦手
- 免疫力を上げて疲れにくい身体をつくりたい