

地域での活動を支える専門部 運動習慣支援部

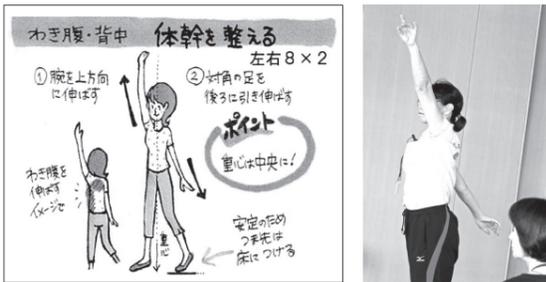
健康な毎日を過ごすためには、日々の生活の中での運動習慣が大切です。

昨年までは、「スロトレ(スロートレーニング)でキンコンカン(筋肉・骨・関節)体操」と共に「ウォーキングマップ」を作成し、歩く姿勢と歩幅を通して習慣化に繋げる工夫を凝らした活動をしてきました。今年は、コロナ禍でも家庭で無理なくできる「～ながら運動～」を、できるものから始めてみませんか?と、リーフレットを作成しました。

これらの作成したリーフレットやマップは、健康づくり普及員に向けた研修会を通して地区の健康事業で活用されます。

健康づくり普及員研修会

スロトレでキンコンカン 動作をすべてゆっくりすることで、運動機能を更にアップできるスロトレです。部員がポイントを説明し、正しいポーズをレクチャー!



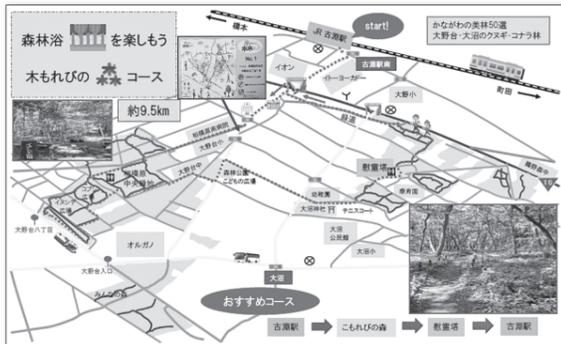
健康ウォーキング



効果的なウォーキングの要点として、正しい姿勢、自分の歩幅を知る、歩数を時間で覚える(例:1000歩は約10分)などを、実習しました。

ウォーキングマップ

地区のウォーキング事業の参考資料として、5コース(木もれびの森・長池公園・忠生公園・津久井・城山公園・与瀬神社&相模湖)のマップを作成しました。



木もれびの森コース

～ながら運動～

家事～しながら(炊事・洗濯・掃除)

つま先立ち
・水仕事や食器拭きなどの時は、つま先立ちや、つま先上げを行いましょう。

カニの横歩き
・キッチン周りの移動は、カニの横歩き(サイドステップ)で内ももの筋肉が鍛えられます。

手首・腕の運動
・洗濯を干す時に両手で広げて持ち、パンパンと手首を振ってシワ伸ばし。

体幹・ふくらはぎの運動
・干す時は、カートを浮かせ、背伸びして干しましょう。
・取り込む時も同様に…。

掃除機&モップ掛け
・掃除機やモップを掛けるついでに一歩踏み出し、前足に重心をかけて少し遠くの方をお掃除しましょう。

拭き掃除(窓&床&風呂場)
・拭き掃除は全身運動のチャンスです! 立ったり、しゃがんだりのスクワット。
・少し高い所はつま先立ち。
・腕を大きく動かし腕の運動。
・四つん這いの姿勢は体幹が鍛えられます。

リーフレット「ながら運動」一部紹介
詳しくはホームページに掲載されています。

みんな元気

事業のお知らせは、地域情報紙やホームページに掲載しています。
<http://www.sagami-portal.com/hp/dnt10039/>



相模原市健康づくり普及員連絡会 検索

相模原市健康づくり普及員だより No.25
2021年3月1日(年1回発行)

発行・相模原市
健康づくり普及員連絡会
(相模原市健康増進課内)
TEL 042-769-8274

わが町の健康づくり シリーズ20 小山地区

小山地区は、人口20,659人・世帯数10,313世帯、高齢者率は約23%とやや高く(令和3年1月1日現在)9自治会、向陽小学校、小山中学校を有する比較的小さな地域で、JR相模原駅北側の広大な「在日米軍相模総合補給廠」を囲むように位置しています。この度、日米共同使用区域内に「相模原スポーツ・レクリエーションパーク」(令和6年完成予定)が着工、昨年11月には公園の一部の遊具・芝生広場が開園し、連日親子連れ等で大変賑わっています。これからの返還予定地と合わせ、小山地区の環境は大きく変貌して行きます。



小山地区健康づくり普及員
コロナ禍でもみんなで負けない! 心と体の健康のため「今、何が出来るか」を考え取り組んでいきます。

子育て支援事業(わくわくベビー)



健康教室(骨盤エクササイズ)



受動喫煙防止教室(向陽小6学年)



高齢者体操教室(元気倶楽部)



健活!

さがみはら

～みんなで伸ばそう健康寿命～

健康づくり普及員は、相模原市の「健活」事業に協力しています。

健康ウォーキング(多摩よこやまの道)



健康づくり普及員は「受動喫煙防止教室」に取り組んでいます！

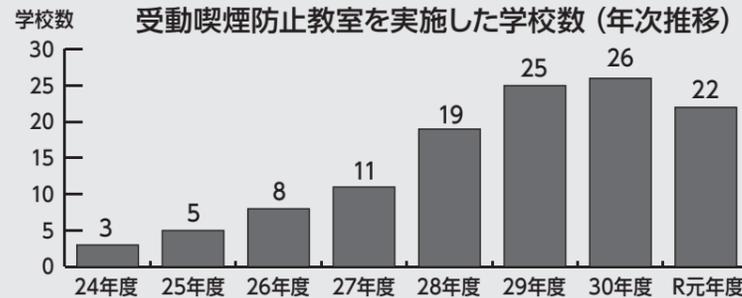
相模原市健康づくり普及員連絡会は、神奈川県が他県に先立ち平成22年に施行した「受動喫煙防止条例」に基づき、同年よりたばこ対策に取り組んでいます。特に、平成24年からは、市内の小学6年生を対象とした「受動喫煙防止教室」を開催し、子どもたちにたばこの害を伝える活動を続けています。

市内の小学校に出向き実施した「受動喫煙防止教室」

緑区の相原小学校からスタートした「受動喫煙防止教室」は、8年間で相模原市内の小学校72校中32校で実施され、授業数は延べ119回となりました。子どもたちに受動喫煙による健康被害を伝えるこの出前教室は、平成28年3月に、(一財)日本公衆衛生協会より「第48回衛生教育奨励賞」を受賞し、私たち健康づくり普及員の活動の励みとなっています。

令和元年度には市内の小学校22校2,013名の生徒に「たばこの害」を伝えてきましたが、令和2年度は新型コロナウイルスの感染予防のため、特に依頼のあった小学校以外の開催を見送りました。

次年度からは、新型コロナウイルスが収束した安全な環境でこの教室がより多くの小学校で実施できることを願っています。



教材やリーフレットは、健康づくり普及員が独自に作成

たばこの害を理解しやすいように工夫された教材は、健康づくり普及員が独自に作成したもので、パワーポイント紙芝居「けんくとニコチン大魔王」「おさらい編」や「たばこクイズ」、リーフレット「たばこの煙は体に悪いよ」等があります。

令和2年1月から「けんくとニコチン大魔王」等は、神奈川県ホームページで「小学生向けプログラム及び教材」として掲載されています。リーフレット「たばこの煙は体に悪いよ」は、相模原市健康づくり普及員連絡会ホームページに掲載しています。

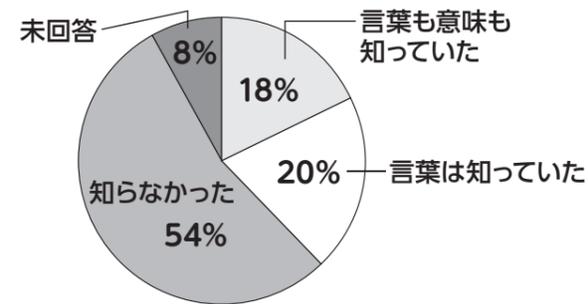


たばこの規制に関する取決め

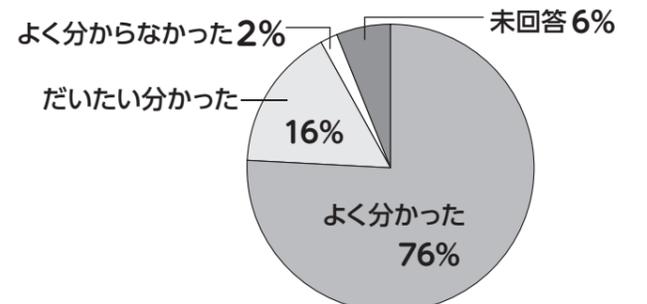
| | | | |
|----------------|--|------------------|---|
| 2002年 日本 | 健康増進法 日本の法律第103号 | 平成15年5月1日 施行 | 第25条において受動喫煙の防止が定められています。受動喫煙による健康への悪影響を防ぐため学校等の公共施設等で受動喫煙を防止するための必要な措置をとるよう努力義務を課している。 |
| 2005年 世界WHO | たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約 FCTC(世界保健機関) 日本2004年3月9日締結 | 平成17年2月27日 発効 | この条約はたばこによる健康、環境、経済等に及ぼす破壊的な影響から現在および将来の世代を保護することを目的としています。 ・毎年5月31日は「世界禁煙デー」 ・毎月22日は「禁煙の日」 |
| 2010年 神奈川県 | 神奈川県公共施設における受動喫煙防止条例 | 平成22年4月1日 施行 | 公共施設において、受動喫煙を防止するためのルールを定めた。条例では、罰則として喫煙禁止区域での喫煙には2万円以下の過料を処する。 |
| 2012年 相模原市 | 相模原市路上喫煙の防止に関する条例 | 平成24年10月1日 施行 | 市内全域で路上喫煙しないよう努めていただくとともに、市内各鉄道駅周辺などの指定する地区において路上喫煙を禁止。違反者に対し、2,000円の過料が適用される。 |
| 2020年 日本 | 改正健康増進法 | 令和2年4月1日 全面施行 | 改正の基本的な考え方 1 「望まない受動喫煙」をなくす 2 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮 3 施設の類型・場所ごとに対策を実施 |
| 2020年 神奈川県 | 神奈川県公共施設における受動喫煙防止条例 一部改正 | 令和2年4月1日 施行 | 法の規制と一部重複する部分について、条例の一部改正を行った。 |

生徒たちの理解が深まりました。(令和元年度 相模原市立小学校22校、2,013人のアンケート集計より)

受動喫煙という言葉を知っていましたか？



授業を受けて受動喫煙の害を理解できましたか？



生徒たちの感想 (緑区:大島小学校6年生)

- ① ニコチン・タール・一酸化炭素など、たばこは有害な物が含まれていることを知った。
- ② たばこの害はこわい、吸っている人よりも、その煙を吸われた人の方が、害が多いことにおどろいた。
- ③ けんと君のように、父と母にしっかりとたばこの害について話し、今後の健康について話し合おうと思った。
- ④ たばこの害を知って、大人になっても絶対に吸わないと決めた！

受動喫煙防止教室の様子

