



ワクワク★気軽に♪運動ひろば 運動不足を解消しよう！



市民の皆さんを対象として、平成23年度に実施した健康づくり意識調査では、「運動習慣がある（週2回以上、1回30分以上の運動を1年以上継続して行っている）」と回答した人の割合は35・2%だったのに対し、「運動習慣がない」と回答した人の割合は63・0%でした。運動習慣がない理由として「運動する場所がない」を挙げた人の割合は24・7%、「運動の方法が分からない」を挙げた人の割合は14・3%でした。

「運動習慣がない」と回答した人のうち、今後の運動習慣に対する意向では、「特に考えていない」と回答した人の割合が26・0%、「今のままでよい」と回答した人の割合が14・7%なのに対し、「運動不足を解消したい」と回答した人の割合は56・5%で、今後取り組んでみたい運動は第1位が「歩く」、第2位が「体操教室」でした。

そこで、市では、3月から奇数月の最終水曜日に、自由に参加でき、気軽に体を動かすことのできる「ワクワク★気軽に♪運動ひろば」を開催しています。

「筋ドコ体操」や「健康で365日のマーチ」などの市や市民の皆さんが作った体操などを1時間程度行うほか、健康や運動に関する情報を提供しています。

5月30日に開催した「第2回ワクワク★気軽に♪運動ひろば」は、「せとうちチャレンジャー2012」に合わせて、市内4会場で行いました。参加者は102人で、継続して運動をしている人も、初めて参加した人も、楽しんで運

動することができました。「ワクワク★気軽に♪運動ひろば」は、申し込みは不要で、市民であれば誰でも参加できます。お気軽にご参加ください。

▽日時 7月25日（水）、9月26日（水）、11月28日（水）、平成25年1月30日（水）
※時間はいずれも午前10時～午前11時15分

▽場所 ゆめトピア長船

▽内容 下表のとおり

▽講師 理学療法士、健康運動指導士など

▽参加費 無料

▽その他 運動のできる服装でお越しください。

■問い合わせ先
健康づくり推進課

月日	内容
7月25日	「腰痛・膝痛ありませんか？ 痛みと運動について」（理学療法士が伝える腰痛・膝痛を予防・改善する運動法）
9月26日	「みんなで一緒に貯筋をコツコツしませんか？」（コツコツ貯筋体操教室の紹介）
11月28日	「早すぎません。介護予防！」（運動からはじまる介護予防）
平成25年1月30日	「ひろげていこう★つながっていこう運動の輪」（市内で活動している健康グループの紹介）



「ワクワク★気軽に♪健康ひろば」の様子（第1回、第2回）

健診結果を健康づくりに生かそう

健康づくり教室と個別健康相談

市では、健診結果を振り返り、生活習慣病の予防や生活習慣の改善をするための教室、個別健康相談を開催しています。

【健康づくり教室】
7～8月は、牛窓地域・邑久地域で開催します。お住まいの地域にかかわらず、どの

会場でも参加できます。
▽日時と場所 下表のとおり
※開催時間の30分前から受付を行います。

▽内容
・簡単な体力チェック
・健診結果の見方説明
・野菜の力（健康効果）について
・緑黄色野菜を使った料理の

日時	場所
7月6日（金） 9：30～11：30	裳掛コミュニティセンター（※）
7月17日（火） 9：30～11：30	中央公民館
7月23日（月） 9：30～11：30	今城コミュニティセンター（※）
7月23日（月） 13：30～15：30	福田コミュニティセンター（※）
7月27日（金） 9：30～11：30	牛窓町公民館鹿忍分館（※）
8月7日（火） 9：30～11：30	牛窓町公民館牛窓分館
8月7日（火） 13：30～15：30	牛窓町公民館長浜分館（※）

※印の会場は、上履きを持参してください。

試食

▽対象者 瀬戸内市民
※健診を受診していない人も受講できます。

▽講師 市職員（保健師、栄養士）

▽参加費 無料

▽申込方法 電話

【個別健康相談】
健診結果を見ても、「生活をどのように改善すれば良いかわからない」という人も多いのではないのでしょうか。個別健康相談では、健診結果を基に、その人に合った生

活改善方法を提案します。

▽日時 月～金曜日の午前9時～午後4時（祝日を除く）
▽場所 最寄りの公民館など
※予約の際に日時と場所の調整を行います。

▽対象者 瀬戸内市民

※健診を受診していない人も相談できます。

▽相談員 市職員（保健師、栄養士）

▽相談料 無料

▽申込方法 電話

■問い合わせ先
健康づくり推進課

瀬戸内市の味

七夕のやき餅



◆材料（4個分）

- 白玉粉（100g） ●ぬるま湯（190～200cc）
- 米粉（上新粉）（50g） ●つぶあん（80～100g）
- 小麦粉（50g）

◆作り方

- ①白玉粉、米粉、小麦粉を混ぜる。耳たぶくらいのかたさになるまで、ぬるま湯を加えながらこねる。
- ②蒸し器で10～15分ほど蒸す。
- ③手で触ることができる温度まで冷めたら、ひとまとめに丸めてよくこねる。4等分にし、広げてつぶあんを包み、形を整える。
- ④フライパンで焼き目がつくまで焼く。

今月のレシピは

竹内悦子さん（かぼちゃの会）です



田植えが終わり、梅雨明けを待つ間、農家の皆さんが仕事を休む節目にやき餅をつくり、骨休めをする風習がありました。ちょうど七夕の時期と重なることから七夕の日に食べることもありました。「疲れがとれるなあ」と言って食べていた家族のことを懐かしく思います。

栄養士からのワンポイント

七夕は、五節句の一つです。七夕には、旬の食べ物の他に、ナスやキュウリ、トウモロコシを使って農耕用の牛馬になぞらえたお供えをします。そうめんを食べることも多いと思いますが、平安時代に小麦粉と米粉を練ってひも状にした「案餅」を、厄払いとして七夕にお供えしていたことが由来といわれています。