健康いちばん　No.３３　２０２４年

健康せたがや第三次プランがはじまります。

玉川地域の主な取り組みは、身体活動量を増やすための環境づくりです。

区民のみなさまより、階段があったら利用してみよう。階段を使用して運動量を気軽に増やしてみよう。と思えるような標語を募集し、乳幼児健診等で区民のかたに投票していただき決定しました。標語については後半でお伝えします。

階段を利用する３つのメリット。

１つ目は、足腰の筋肉が鍛えられ、転びにくい体を作ることができます。

２つ目は、太ももやおしりの大きな筋肉を使うので、基礎代謝や消費エネルギーが上がることです。

３つ目は、骨に負担がかかることで、骨密度が上がることです。

階段を上り下りするときのよい姿勢。

上り方は、上半身をやや前傾にし、足の上り動作に腕振りを合わせます。太ももとおしりの両方の筋肉で重心を高く押し上げます。

下り方は、上の段で十分にひざを曲げて重心を下げ、着地はつま先から柔らかく行います。

健康いちばん会を開催しました。

令和５年度第１回健康いちばん会を４年ぶりに開催し、階段利用促進の標語募集について話し合いました。

身近な場所でいつもより少し運動量を増やしていけるよう、気軽に体を動かせる環境づくりを進めていくための標語を募集し、区民投票の結果、以下の６点に決定しました。

身の備え、階段貯金がジムがわり。電気を使わず脂肪を使おう。この１段が健康づくりの第１歩。階段を、コツコツ歩く、骨密度。階段のぼって今日も健康チェック。いつまでも、自分の足で歩くために。

令和６年度は玉川地域の区施設にも、階段利用促進のための表示を拡げていきます。

編集・発行は健康いちばん会　世田谷区玉川総合支所保健福祉センター健康づくり課　お問い合わせは健康いちばん会担当へ電話０３３７０２１９４８　ファックス０３３７０５９２０３