

健康いちばん



健康せたがやプラン(第三次)はじまります!!

玉川地域の 主な取組み

身体活動量を増やすための環境づくり

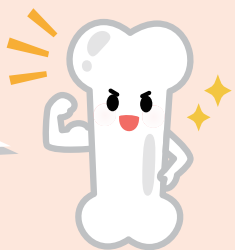
階段利用促進のための標語を区民の方々から募集しました。
健診等で玉川総合支所に来所した方に投票していただき、
6つの標語を玉川総合支所の階段に表示することになりました。(裏面参照)
令和6年度は玉川地域の区施設にも階段利用促進のための表示を拡げていきます。

階段を利用する3つのメリット



足腰の筋肉が鍛えられ、
転びにくい身体を
作ることができる

骨に負担がかかることで、
骨密度が上がる



太ももやおしりの
大きな筋肉
(大腿四頭筋・大殿筋)を
使うので基礎代謝や
消費エネルギーが上がる
1段約0.1kcalの消費!



階段を上り下り するときのよい姿勢

世田谷区保健センター健康指導係より

上り方



- ①上半身はやや前傾
- ②足の上がり動作に腕振りを合わせる
- ③太ももとおしりの両方の筋肉で重心を高く押し上げる



下り方



- ①上段で十分にひざを曲げて重心を下げる
- ②着地はつま先から柔らかく



第三次プランの取り組みでは、科学的根拠のある健康情報を届けるため、引き続き、健康いちばんの配布やデジタルサイネージを活用した情報発信を行います。

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(令和5年9月29日)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。



標語が決定しました！

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、気軽に身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。

玉川総合支所の階段に標語を表示します。

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



編集/発行

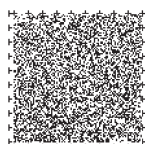
健康いちばん会

世田谷区玉川総合支所保健福祉センター健康づくり課

世田谷区等々力3-4-1

お問い合わせ

健康いちばん会担当へ TEL 3702-1948 FAX 3705-9203



視覚
障がい者
のための
音声コード

『玉川地域 健康づくり行動計画』を推進するため、区民・事業者・区が協働して『玉川地域 健康づくり行動計画』を推進する会(健康いちばん会)として活動しています。