

『健康寿命を延ばそう!!プロジェクト 第2弾』が終了しました

問合せ 健康いきいき課
健康管理担当 ☎62-0716

「健康寿命を延ばそう!!プロジェクト 第2弾」の全プログラムが終了し、7・8班は2月20日ふれあい交流センター、6班は24日町民ホール2会場で、㈱タニタ所属の管理栄養士による終了セミナーを受講したあと閉講式が行われました。

参加者の皆さんは、昨年7月からおよそ7か月間に渡り、毎日のウォーキングと食事管理や週3回の筋力トレーニングなどに加え、運動指導士による運動教室や管理栄養士による食事指導教室など全13回のプログラムから健康寿命を延ばすための様々なノウハウを学び実践しました。



閉講式では、歩数ランキングトップ10の方、体力測定の実績が数値が事業の前後で向上した方を表彰しました。今年度は上位に男性の方が多くランキンしました。



7班



6班



7、8班



8班

表彰者 歩数ランキング(1日あたりの平均歩数)

- 1位 澤田 邦芳さん (17,885歩)
- 2位 阿部 幸雄さん (17,006歩)
- 3位 武田 健一さん (15,253歩)
- 4位 長島 千枝さん (14,472歩)
- 5位 鈴木 衛さん (13,902歩)
- 6位 小林 洋子さん (13,049歩)
- 7位 若林 要さん (12,651歩)
- 8位 山名 文雄さん (11,860歩)
- 9位 坂本ミチコさん (11,722歩)
- 10位 柳 緑さん (11,044歩)



がんばったで賞 (体力測定成績優良者)

(握力、長座体前屈、開眼片足立ち、CS-30、2ステップ、10m障害物歩行の6項目すべての数値が向上した方)
新井八重子さん、新井豊さん、木村順子さん、長島美佐子さん、難波澄江さん、若林要さん



特別賞 計測メニで賞

(事業の期間内で体組成計や血圧計の測定が一番多かった方)
町野 博さん (72回)

体脂肪減ったで賞

(事業の前後で体脂肪が下がった方)
1位 杉田敏子さん (△5.3%)
2位 奥平あけみさん (△4%)
杉田さんは筋肉量も1位でした。

筋肉増えたで賞

(事業の前後で筋肉量が増えた方)
同率2位 木村順子さん、沼田子さん



今年度の参加者は95人でしたが、目標である1日8000歩以上を達成した方は29人でした。達成できなかった方の中にも歩く習慣ができたと話す方も多くいらっしゃいました。

先輩たちの記録

昨年参加された先輩たちも継続して頑張っているので紹介します。

全体の歩数ランキングトップ10には、1位の栗原弘子さん、2位の青木美峰さんをはじめ、坂本喜子さん、千野弘子さん、後藤洋子さんの5人がランキンしていました。上位の2人は1日平均歩数が2万歩を大きく超えていて脱帽です。

また、体組成計のデータを見てみると、栗原さんと青木さんは体脂肪率が9%近く減少しています。富岡初枝さん、根岸和江さん、船戸富子さんは筋肉量が3kg以上増えています。根岸さんは体脂肪率も約8%減少しています。

こんなにすばらしい成果が出るといことは、みなさん食事にも気をつけていることでしょう。

「歩く・鍛える・食べる」を継続することが大切です。無理なく実践しましょう。



高齢者用肺炎球菌定期予防接種のご案内

1. 対象者

- ①平成29年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方 (右記の表をご参照ください)
- ②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能障害がある方

※過去に一度でも町の助成を受けて接種された方は、定期予防接種の対象外となります。

2. 接種期間

平成29年4月1日～平成30年3月31日

3. 接種費用

自己負担 5,000円

* 定期接種該当の方には健康いきいき課より『嵐山町予防接種券』を送付いたします。

対 象 年 齢	
65歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれの方
70歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれの方
75歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれの方
80歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生まれの方
85歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生まれの方
90歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生まれの方
95歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日生まれの方
100歳	大正6年4月2日～大正7年4月1日生まれの方