

な・が・ら運動で、 目指せ 健康！！



保健センターだより

令和7年度Vol. 10

(令和7年11月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

★時間がなくても、体を動かすチャンスはあります！

厚生労働省によると、「座位時間」が長い人は、死亡率が高いことがわかりました。そのため、「座り過ぎ」を避け、今より 10 分多く体を動かすことが推奨されています。参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」

「健康のためには、体を動かすことが大事！」と分かってはいるが、時間がない…というあなた！ 日常の中には体を動かすチャンスが隠れています。今回の記事を参考に、

日常生活をおくり な・が・ら、体を動かしてみましょう！！

【運動の例】 参考：千葉県健康福祉部健康づくり支援課「WORK+10」

★テレビを観ながら、片足立ち

(1 分×2 回(左右))

- ①姿勢をまっすぐにして立つ。
 - ②床につかない程度に片足を上げて、1 分間保持する。
- ※転ばないように、壁や机など掴まるものがある場所で行いましょう。



★食器を洗いながら、ヒールレイズ(つま先立ち)

(1 分：15 回)

- ①立った状態で両足の踵を上げ、ゆっくり踵を下ろす。
- ※踵を上げすぎると転びやすくなるので、注意しましょう。

★椅子から立ち上がりながら、スクワット

(1 分：10 回)

- ①肩幅より少し広めに足を広げ、立つ。
- ②つま先は左右に、30 度くらいずつ開く。
- ③膝をつま先より前に出さず、膝が足の人差し指の方向に向くようにし、お尻を後ろに引くようにゆっくり体を沈める。
- ④ゆっくりと元に戻る。

※膝に負担がかからないよう、膝は 90 度以上曲げないようにしましょう。



★椅子に座りながら、太腿裏ストレッチ & 肩ストレッチ

太腿裏ストレッチ(30 秒×2 回(左右))

- ①椅子に浅く腰掛け、片側の膝を伸ばし、体を前に倒す。
- ②太腿裏が伸びているところで、30 秒保持する。



肩ストレッチ(30 秒×2 回(左右))

- ①片方の手を反対側に伸ばし、もう片方の手で肘を抱え引き付ける。
- ②肩から二の腕にかけて伸びているところで 30 秒保持する。

自身の日常を振り返り、チャンスを活かして体を動かしていきましょう！

11月8日は「いい歯の日」！

令和7年度6024運動普及標語受賞作品

歯と口の健康週間に6024運動普及標語を募集し、市民の皆様や市内小中学校より、4,285点の応募がありました。1次審査の結果、下記の作品が優秀作品に選ばれました。

また、県の2次審査で小学生の部 深津 瑠海さんの作品が千葉県歯科衛生士会長賞に選ばれました。次年度も5月頃に募集予定です。ぜひ多くの方のご応募お待ちしております。

【小学生の部】

最優秀賞 我孫子市立湖北台西小学校 1年生 深津 瑠海 さん
「げんきなは げんきなからだ げんきなぼく」 ★千葉県歯科衛生士会長賞

優秀賞 我孫子市立布佐小学校 4年生 小川 成生 さん
「歯だけじゃない 歯ぐきケアも わすれずに」

【中学生の部】

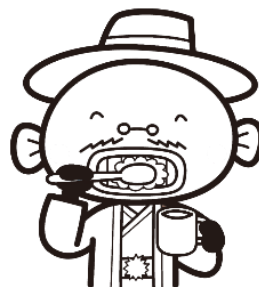
最優秀賞 我孫子市立湖北中学校 2年生 新保 優人 さん
「歯みがきで 豊かにしよう 自分の未来」

優秀賞 我孫子市立湖北中学校 1年生 下村 梨太 さん
「歯みがきで 未来の明るい 食卓を」

【一般の部】

最優秀賞 荒井 隆夫 さん
「万病予防の原点は 何と言っても歯のケア」

優秀賞 藤巻 久代 さん
「毎日の 歯磨きで延そう 健康寿命」



手賀沼のうなぎちゃん
©我孫子市 2012

11月は【ちばの食育月間】です



ちばの旬の食材が豊富に出回る11月は「ちばの食育月間」です。県内各地で食に関するイベントや講演会、小中学校や保育園などでは「和食の日」にちなんだ給食の提供を行うなど様々な取り組みを行っています。

食欲の秋！いつでもおいしい我孫子のお米と新鮮野菜で旬の味を楽しむことから始めてみませんか。

市内で行われるイベント

第42回 我孫子市農業まつり ※天候やその他の事情により、中止の可能性あり

11月15日(土) 10:00～14:30 頃 手賀沼親水広場 水の館 多目的広場 (芝生広場)

地元農家による野菜販売会、収穫体験、農家や家庭菜園の農産物品評会など、農家と市民が交流できるイベントを開催！農業体験写真コンクールの作品展示もあります。

ぜひ、お越しください！問合せ：我孫子市農政課 ☎04(7185)1481

第20回 健康フェア2025 ～今日からチャレンジ！ミライの自分～

11月16日(日) 10時～15時 (受付 14時30分まで)

アビスタ(手賀沼公園内)

- ・スポーツ健康吹矢
- ・ポッチャ体験
- ・笑いヨガ
- ・歩行年齢測定会
- ・三角巾、折り紙で脳トレ
- ・お野菜チェック
- ・市民歯科健診、親子歯科相談
- ・簡単フレイルチェック
- ・血管年齢測定
- ・健康うまいものマルシェ(食べ物や生産物の販売)
- ・大腸がんクイズラリー
- ・健診川柳
- ・医師、薬剤師の相談コーナー
- ・腸活(レシピの配布など)
- ・アロマオイルハンドトリートメント など



先着で花の苗やポップ
コーンをプレゼント★
ガラガラ抽選会も！



《問合せ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04(7185)1126