

## 渋川市健康推進員会活動報告

# 令和7年度元気アップ教室を開催しました！

2年間の任期の中で、地区ごとの健康推進員同士で、「自分が住んでいる地域の健康に関して良いところ、気になるところ」を考えてきました。

この度、それぞれの地域の課題を解決するための教室として元気アップ教室を開催しました！

9/12  
開催

## 渋川東部地区 渋川西部地区 健康推進員

### 食の安全



#### 健康推進員が考えた地域の課題

健康意識が高い人が多く、普段の食事に気を遣っている人が多い。  
カロリーや栄養素以外の観点から、食の知識を深めたい。



健康機能食品の表示の見方や身近な食中毒について学ぼう！

#### 参加者の声

アニサキスなどの写真を見て、身近なところにある食中毒について知ることができました！

11/27  
開催

## 金島地区 健康推進員

### 家で出来る運動を広めたい ～ピラティス体験～

#### 健康推進員が考えた地域の課題

ウォーキング等、安心して取り組める場所が少ない。  
自宅でできる運動を学び、広められる教室にしたい。



インナーマッスルを鍛えることや、可動域を広げる運動を体験し、広めていきたい！

もっと美しく動けるからだづくりのため、ピラティスの体験をしよう！

#### 参加者の声

腰痛や股関節痛がある方が、「楽になった」「痛みを感じなくなった」と話していた。リハビリを目的としているピラティスの効果を実感。



## 古巻地区 健康推進員

10/16  
開催

みんな集まれ！楽しく歩いて健康に！  
～健康寿命をのばそう～

### 健康推進員が考えた地域の課題

日頃からウォーキングや散歩をしている人は多いが、公園や坂道があまりないので、負荷のある運動が難しい。効果的なウォーキングについて知りたい。



正しいウォーキングの方法、ウォーキングの効果、効果的な時間帯等について、健康運動指導士から講習を受けよう！

### 参加者の声

教室当日は雨で坂東橋緑地公園での開催はできませんでしたが、室内でも体を動かしながら楽しく学ぶことができました！



## 豊秋地区 健康推進員

10/2  
開催

みんなで深めよう！ラジオ体操

### 健康推進員が考えた地域の課題

おうちでできる運動を深めたい。  
交通量の多い道路を歩かずに、安全に健康づくりがしたい。



ラジオ体操のポイントを学び、健康づくりに役立てよう！

### 参加者の声

動きのポイントを教えてもらったので、家でもやってみたい。



10/24  
開催

## 伊香保地区 健康推進員

### 我が家の食事大改革！

#### 健康推進員が考えた地域の課題

仕事をしていると運動は難しいので、まずは食事から取り組みたい。自分はどのくらい食べて良いのか学んだり、野菜を摂る工夫を知れると良い。



自分に合った食事の適量や栄養バランスについて学ぶ教室を開催しよう！

家族に野菜をたくさん食べて欲しいから、レシピを知ってもらおう！

#### 参加者の声

自分の適正体重に合った必要カロリーを知ることが出来て良かった。塩分を思ったよりも摂っていたため気をつけたい。野菜 350g は思ったより少なく、これなら出来そうだと思った。



10/6  
開催

## 小野上・子持地区 健康推進員

### 自宅でできる簡単な運動

#### 健康推進員が考えた地域の課題

運動をする機会がない。  
地域の人と話す機会がない。  
地形の問題や身体状況で、ウォーキングなどは難しい。



自宅でできる簡単な運動をやってみよう！

#### 参加者の声

知人と誘い合って参加できました。体を動かしてすっきりしました。家の中でできる運動なので、これからも生活の中に取り入れていきたいです。



## 赤城地区 健康推進員

10/23  
開催

### 家で簡単にできるヨガ 正しい姿勢を維持するための体操

#### 健康推進員が考えた地域の課題

運動をしている人は元気だけど、外は怖いし歩きにくい。

からだを動かしたいけど、どこでできるのだろう。



家で簡単にできるヨガや正しい姿勢を維持するための体操を学ぼう！

#### 参加者の声

- ・呼吸を意識することが大事だと分かりました。
- ・自分の体に向き合い、体の弱い部分を知ることができました。
- ・ヨガの概念が変わりました。参加して良かった！



## 北橘地区 健康推進員

11/11  
開催

### 歩けなくならないために ～大腿筋、握力を鍛える～

#### 健康推進員が考えた地域の課題」

- ・健康のまま年を重ねていくことが大切。
- ・車の使用が多く、歩く機会が少なくなってしまった。
- ・運動ができる場所が身近に少ない



筋力低下を防ぐ運動について学び、まわりの人へ広めよう！

#### 参加者の声

家でできる簡単な運動を知れて良かった。  
周りの人にも是非伝えたい。

