



# ヘルスアドバイザー通信 <第10号>

令和元年7月発行

## ヘルスアドバイザーとは？

黄色のビブスを着ている人がヘルスアドバイザーです

市では、健康づくりを積極的に実践し、地域の健康づくりのリーダーを養成する「健康づくりアドバイザー養成講座」をH18年から毎年開催しています。これまでに256名の方が講座を終了し、ヘルスアドバイザーとして、「自分自身や家族の健康づくり」「市と共同でウォーキング大会開催」「市の健康づくりイベントへの協力」「地域で体操教室を開催」など、さまざまな活動をしています。

この通信は、ヘルスアドバイザーの活動についてご紹介し、メッセージや感想を通じて、健康づくりの輪が広がることを願い作成しました！

## ウォーキングしませんか！？

ヘルスアドバイザーと健康課が共同で開催するウォーキング大会へ、参加してみませんか？

ヘルスアドバイザーの養成講座を受けてから9年目になります。

最初の目的は、体重を減らすためのウォーキングでした、しかし今は身体全体の健康を考えています。ストレッチ体操、食生活、その他いろいろありますが、歩くことで足腰が鍛えられ、短時間複数回ご近所を歩くだけでも運動になります。ウォーキングには多くの方が参加しています。友達もでき新しい自分が見つかるかもしれません。事前の申込みは要りません。気軽にいらしてください！

84歳 ヘルスアドバイザーより

気軽にウォーキング大会に参加することで、いろんなところで実施されているウォーキング大会へ参加する一歩踏み出すきっかけにしてください！



自転車を利用してサッと済ませていたご近所へのお使いも「歩いていこうかな」という気持ちに変わりますよ。毎日の運動につなげていってほしいと思います！

毎月1回、実施日が決まっているので予定に入れやすいですよ！

歩いているうちに仲間意識ができて、一人で参加された方も、歩き終えたときには晴れやかな表情で、帰路につかれています。

## ヘルスアドバイザーと健康課の共同企画

# 毎月ウォーキング大会を開催しています！

ヘルスアドバイザーは、ウォーキング大会へ参加された方が、楽しく安全に歩くことができるよう、さまざまな取り組みを行っています！



受付では、保険料を集めたり、参加者の方へ緊急連絡先を書いてもらっています。

大会当日は、参加者の安全確認や声かけを行います。(1週間前に、危険な箇所はないか、実際コースを下見しています。)



いせし健康体操を行い、出発します。整理体操は、ヘルスアドバイザーが中心となり行います。

## ウォーキング大会 今後の予定 (一部抜粋)

開催日	集合場所	ウォーキングコース 距離	アドバイザーからコースの特徴を紹介！
10/18	二見公民館	N0.41 潮風の道ショートコース 5.5km	アップダウンがないコースです。そよ風に吹かれ、波の音と聞きながら、海辺を気持ちよく楽しく歩きましょう！
12/20	小俣総合体育館	N0.15 大仏山公園コース 3.3km	距離は短めですが、起伏に富んでいるコースです。急な登りから展望台へ出ると、伊勢の町を一望することができます。
1/17	いせトピア	N0.25 野口みずきメダルロード 周辺コース 3.4km	2004年アテネオリンピックマラソンで、野口みずきさんの胸に燦然と輝いた金メダル！その快挙を記念して「野口みずき金メダルロード」が設定されました。大丈夫！42.195kmもありません！ほんの3.4km、私の短かい足でも50分です。球場に沿って半周し、途中にみずき記念碑、防災センターがあります。緩やかな起伏で幅広い年代の方々が歩けるコースです。

※ウォーキング大会は、毎月第3金曜日(7~9月のはのぞく)に開催しています。

上記ウォーキング大会は、13時30分から開始です(受付:13時~)。

ウォーキングコースは、変更になる場合があります。広報いせ、チラシ等でご確認いただくか、健康課へお問い合わせください。

発行:ヘルスアドバイザー、伊勢市健康課

ウォーキング大会へ参加された皆さんが、安全に歩くことができるよう  
ヘルスアドバイザーはこのようなことにも取り組んでいます！

## ウォーキング大会マニュアルを 作成しました！

～7期生 ヘルスアドバイザーより～

ウォーキング大会に関するルールブック的なものはなく、打ち合わせとその時々の判断で運営してきました。たくさんの方がウォーキング大会へ参加されるようになり、安全面の確保、スムーズな受付等、アドバイザーの活動が欠かせないものとなってきています。マニュアルを作成し、ヘルスアドバイザーの中できちんと共有することで、ウォーキング大会参加者の安全を守りたいと考えています。

そして、必要に応じてマニュアルを見直し修正していく予定です。



## 救命講習を受講しました！

～10期生 ヘルスアドバイザーより～

安全にウォーキング大会を開催するため、ヘルスアドバイザー学習会の一つとして、防災センターで、応急手当の目的や必要性、心肺蘇生およびAEDの使用手順の講習を受けました

消防署職員の指導のもと、心肺蘇生（胸骨圧迫と人工呼吸）、AED、119番通報を各人交互に担当して、和気あいあいの中にも緊張感を持って学びました。

その甲斐があって救命入門コース参加賞を頂きました。次は、普通救命講習にチャレンジです！



令和元年5月30日 防災センター

～伊勢市では7月11日を含む1週間で「健康文化週間」としています～

## 「健康文化週間」の健康づくりイベントにも

## ヘルスアドバイザーが協力しています！

「あなたはいくつご存知ですか？ 伊勢市の健康づくり最新キーワード」

～6期生 ヘルスアドバイザーより～

年齢を重ねても、健康で毎日楽しく生活ができるよう、図書館にみえた方たちに一声かけ、健康づくりの最新キーワードについて、やさしいクイズをしてもらいました。色々な方が立ち寄り、声をかけてくださいました。

自分の体を大切にしてもらえよう、健康課の保健師と一緒に、健康のワンポイントアドバイスを行いながら、参考にしていただける資料をお渡ししました。



平成30年7月5日 小俣図書館

## 管理栄養士による、野菜がもっと食べたくなる情報発信イベント

### 「野菜をたっぷり食べよう、好きになろう」

～8期生 ヘルスアドバイザーより～

野菜を多くとる食生活と理解していても、1日350gの野菜の摂取となれば難しいのは当然でしょう。これだけの種類の食べ物を毎日摂取するのが理想的であるとしても、それは無理な様で、つい好きなものへと偏った食事になりがちです。肉や魚は好んで食べても、多くの野菜となると「ちょっと…」と言う人が少なくありません。しかし考えてみると、土に育って多くのビタミンを含んだ野菜には、薬にも利用されるくらいのパワーが潜んでいる種類があります。食べ難い野菜もちょっと工夫することでおいしく食することが出来、肉や魚料理を引き立てる演出効果のある色野菜、これらを程よく摂取することでバランスのとれた健康な体を維持していく上で、とても大切な食材です。

市の健康課が推奨する健康的な生活を進める一環として、食生活に興味のあるヘルスアドバイザーが、健康な毎日をご過ごすことができるよう、活動しています。



平成30年7月8日 ミタス伊勢