

いきいき百歳体操 新グループ立ち上げ募集

概要

- 「いきいき百歳体操」では、体操や体力測定、健康講話などさまざまなイベントを行い、参加する度に「こおり健康ポイント」が貯まります。
- 現在、若い年代から90代まで21グループ約300人が参加しています。

立ち上げ方法

- 新たにグループを立ち上げたい人は、参加人数（5人以上）、活動場所を決め、健康福祉課 福祉介護係（☎582-1134）までご連絡ください。
- 立ち上げに関するご相談も受け付けています。
※体操に使用する物品は貸出可能です。

体操の方法と効果

- 方法 約40分間のDVDを観ながら椅子とおもいを使って体操する。
- 効果 筋力（体力）の向上、腰痛や関節痛の改善、骨粗しょう症の予防、認知症の予防、仲間づくりなど



体験会開催

日時：4月26日（日）
①10:00～12:00
②14:00～16:00

場所：やすらぎ園
対象：町民ならどなたでも
※申込不要
※健康ポイント対象

「新たなボランティア組織（仮称）」メンバー募集

概要

- 健康イベントのボランティアスタッフとして活動したり、健康講演会などに参加し、健康に関する知識を深め、家族や地域の人に知識を伝える活動を行う組織です。
- これまで、「桑折町保健協力員」組織として活動していましたが、より一層効果的な健康保持増進を図るため、「新たなボランティア組織（仮称）」としてリニューアルします。
※保健協力員から配付されていた健（検）診受診録は今年度から郵送となります。

申込

- 4月28日（金）までに、健康福祉課 健康増進係（☎582-1133）まで電話で申し込み。

食生活改善推進員募集

概要

- 「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、「毎月17日は減塩の日」啓発活動や健康測定会などのスタッフとして活動する、食のボランティア組織です（現在25人）。

申込

- 4月28日（金）までに、健康福祉課 健康増進係（☎582-1133）まで電話で申し込み。

広告

町民で「1日30分以上の運動なし」に該当する人（図1）は71.2%。これは、県62.8%、同規模市町村64.4%と比較して高い状況です。メタボ該当者・予備群の数は、少ない順で県内市町村第2位と良好ですが、町が掲げる目標値（図2）には達していません。

町では、運動習慣がある人を増やすために、ウォーキングチャレンジ事業やいきいき百歳体操など、さまざまな取り組みを行っています。興味のある事業があれば、ぜひ積極的に参加してみましょう。

町の現状と取り組み

図2 令和3年度 目標

メタボ該当者	19.8%	13%以下
メタボ予備群	10.7%	9%以下

図1 1日30分以上運動なし

桑折町	71.2%
同規模市町村	64.4%
福島県	62.8%

ウォーキングチャレンジ事業

概要

- 花王株式会社協力のもと、自分の「歩行の質（速度・バランス）」の改善を目指す事業。昨年度は50人が参加し、歩行年齢の改善が多くみられました。

対象

- おおむね70歳までの人約70人
※肥満傾向・メタボ該当者・メタボ予備群優先
※応募者多数の場合は調整させていただきます

期間

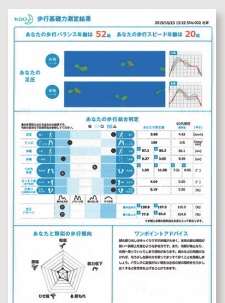
- 5月中旬～11月中旬

内容

- [5月中旬] 歩行の質・体組成測定、花王㈱スタッフによる歩行アドバイス
- [5～11月] 歩数計「ホコタッチ」を身に付けて生活し、月1回歩行結果確認
- [11月中旬] 再度、歩行の質・体組成測定をし、改善が見られたか確認

申込

- 4月24日（月）までに、健康福祉課 健康増進係（☎582-1133）まで電話で申し込み。



測定結果表

広告