

特集◎
ご存知ですか？
健康づくり推進員

やってみよう！ あづみの健康体操



ラジオ体操と同じ
くらい体を動かす
効果があるよ！

市民の皆さんの健康づくりに役立てていただくため、市歌に合わせたオリジナル体操を平成 28 年に制作しました。ここでは“安曇野らしさ”を表現した体操の一部を紹介します。ぜひ皆さんも覚えてやってみてください。

りんご狩りを表現



1
左右に1歩ずつステップを踏みながら、りんごをもぐように片手を伸ばす。2回繰り返す。



2
左右に1歩ずつステップを踏みながら、りんごをもぐように両手を伸ばす。2回繰り返す。



振付：健康運動指導士 横山 みゆき

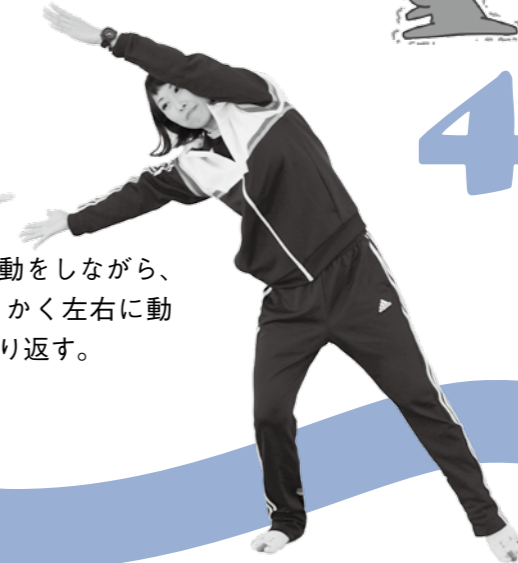
全編を収録した DVD を
各図書館で貸し出し中！
ぜひご利用ください。



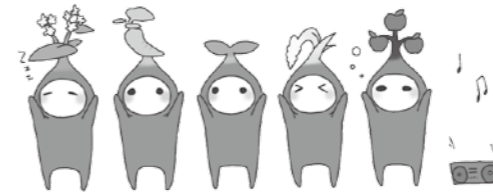
揺れる稲穂を表現



3
左右に重心移動をしながら、両手をやわらかく左右に動かす。4回繰り返す。



4
両手を大きく開きながら、1歩前に踏み込み下肢筋肉を刺激する。2回繰り返す。



詳しくは Youtube で
あづみの健康体操 検索

健康づくり推進員の皆さんも出演しています！



誰でも気軽に運動
できます！

あづみの健康体操は立位版と座位版があり、誰でも気軽に運動できます。DVD の貸し出しもありますので地区や団体の集まりでぜひご利用ください。



地域の絆と健康をはぐくむ



市長 宮澤 宗弘

市は「健康長寿のまちづくり」を重点目標に掲げ、特定健診や健康増進事業等の推進、アクティブシニアがんばろう事業の普及、朗人大学講座やシルバー人材センターへの支援、公共交通の充実化に向けた取り組みなど、市民の皆さまが安心していきいきと暮らせる地域づくりを進めています。健康づくり推進員の皆さまは、市と共に、市民の健康課題と向き合い、その対策を地域に広めるという大変重要な役割を担っていただいています。ぜひ、多くの皆さまにこの活動に関わっていただき、ご自身の健康と共に、地域の絆をはぐくんでいただくようお願いいたします。

安曇野健康 O×クイズ！

1. 安曇野市は全国に比べて脳梗塞で死亡する人が少ない
2. 平成 29 年度の安曇野市国保特定健診受診率は 60% を超えている
3. 安曇野市はメタボリックシンドロームと判定される人の割合が県より高い
4. 安曇野市の人工透析者は年々増加傾向にある
5. 人工透析者の内、糖尿病がある人が半数である



正解は 9 ページにあるよ！