

第Ⅲ期 第18回 わくわく健康プラン東くるめ 健康づくり推進部会

健康づくり推進部会報告書(要点録)

出席者：健康づくり推進員 28人 事務局 10人

1. 新健康づくり推進員承認について

新しく3名の推進員が加わることに部会で承認された。

2. 学習会「立ち上がれ！座りすぎ改善計画」(講話)

講師：一般財団法人明治安田健康開発財団 健康増進支援センター

健康運動指導士 河原 賢二氏（明治安田生命相互会社との協定締結による講師派遣）

運動実践の学習会の前に、座りすぎは体に悪影響であることの知識を得るために実施。

生活の中で、「座りすぎている」時間が増えている現状と、その弊害、予防について講義をいただいた。

3. 学習会「運動～ストレッチや正しい歩き方を学ぼう！」(実践)

講師：健康運動指導士 八重樫 香代氏

自宅でできるストレッチや、正しい歩き方（姿勢など）について実演を交えて学習会をしていただいた。

4. 報告事項

以下について報告。

- ・元気plus+集計結果（累計） ・健康づくり推進協議会（2/14開催）
- ・第Ⅲ期健康づくり推進部会活動報告会（3月本庁でのパネル展示）の様子を写真等交え報告【資料①②】

5. 第Ⅲ期終了式

第Ⅲ期（2年間）終了に際し、修了証の授与及び次期継続者、修了者よりコメントを頂戴した。

6. 事務連絡

令和4年4月以降（第Ⅳ期）の日程についてお知らせした。