

「大和市健康普及員」の活動紹介

地域において健康づくりを推進するためには、行政だけでなく、市民の方々の活動が必要不可欠です。市内で健康づくりを目的に地域に密着した活動を行っているのが、大和市健康普及員です。自治会から選出され、健康に関する様々な活動を企画し、実施しています。

- 健康普及員 活動例
- 「体操教室」
 - 「ウォーキング」
 - 骨量測定や体組成測定などの「健康測定会」
 - 食生活改善推進員の協力による「料理教室」
 - 広報誌「健康普及員だより」
- 「大和市ウォーキングマップ」の発行



健康普及員「月例ウォーキング」を開催しています

健康普及員とともにウォーキングマップのコースを歩きます。

詳細は広報やまをご確認ください。

- ◎ **毎月第2土曜日**（7・8月を除く全10回）
- ◎ 当日は、9時30分受付、10時スタート、12時頃解散
- ◎ **事前申し込みは不要**です。直接、集合場所へお越しください。
- ◎ **雨天時、熱中症警戒アラート発表時、積雪等で路面状況が悪い時は中止**です。

～健康遊具の紹介～

健康遊具は、高齢の方の閉じこもりや運動機能の低下を予防することを目的に、設置されています。ウォーキングコースでは、健康遊具が設置されている公園を紹介しています。

健康遊具の使い方については、公園に説明看板がある他、大和市健康遊具マップや市のホームページでも紹介しています。また、健康遊具体験会も開催しています。ぜひ、ウォーキングと合わせて健康遊具を活用してみてください。

快適なウォーキングになるように、マナーを守りましょう！

●ウォーキングの心得について

- ・高血圧や心臓病など持病のある方、高齢の方は、始める前に主治医に相談しましょう。
- ・動きやすい服装・靴で歩き、適時休憩をとりましょう。
- ・自分が出したごみは責任をもって、持ち帰りましょう。
- ・道路では広がらず、信号では慌てず、事故にならないように十分気をつけましょう。特に夜間や早朝のウォーキングの際は、夜光反射材をつけるなどして、事故防止に努めましょう。
- ・気温が高い時期のウォーキングは熱中症などにならないよう、水分補給などにも気を配りましょう。

●感染症対策について

- ・こまめに手洗いをしましょう。
- ・体温が平熱より高めの場合や症状（風邪症状やだるさ、息苦しさ等）がある場合には運動を控えましょう。

●休憩時について

トイレ使用

- ・ウォーキングの途中でトイレを借りる場合は、施設等の了解をとってから、清潔に使用しましょう。
- ・イベント等でウォーキングを計画する主催者は、コースの下見で利用できるトイレの場所を確認し、トラブルにならないよう事前に、トイレ使用の承諾を得るよう心がけましょう。
- ・私有地には勝手に入らないよう注意しましょう。

話し声

- ・コース周辺は、住宅地も多いため、話し声が大きいと迷惑になることがあります。休憩時にも周囲への配慮を忘れないようにしましょう。