

## 「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。

詳細は、各地区の自治会回覧や大和市ホームページ等でご案内しています。

健康普及員地区教室の様子

体操教室



歩行姿勢測定



大和市  
イベントキャラクター  
ヤマトン



健康普及員の  
ホームページは  
こちら

### 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（一部）を歩きます。  
詳細は広報やまをご確認ください。

◎ 4.5.10.12.1.3月の第2土曜日

◎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・熱中症特別警戒アラート発表時、積雪等で路面状況が悪い時など、天候によっては中止です。

◎事前にトイレを済ませてから集合してください。



大和市  
イベントキャラクター  
ヤマトン

## 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 ★★★★★★★★★★★★★★★★

- ・体調の悪いときは無理せず運動を控えましょう。
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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もあります。休憩時にも周囲への配慮を忘れないようにしましょう。

### ～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、健康遊具を使った講座も開催しています。ぜひ、ウォーキングとあわせて健康遊具を活用してみてください。

健康遊具の一例



リズムに乗って  
楽しく!



気持ちよく  
ストレッチ!