

しまなみ健康塾 2025in 伯方島 「健康づくり広場」

今治市 しまなみ振興課

1 概要

- (1) 開催日時 令和7年11月9日(日) 10:00~14:00
- (2) 開催会場 伯方福祉センター(旧伯方保健センター)
- (3) 内 容

- ・身体チェック(身長・体重測定、血圧測定、血管年齢測定、ベジチェック)
- ・体力チェック(握力・長座体前屈・いすの立ち座り)
- ・結果説明、相談、健診PR
- ・体操「マットでコア(体幹)トレーニング」
「イスで転倒予防体操」

2 実施状況

今年度は、若い年齢層の参加が多い「はかた社協祭り」と同時開催で行いました。参加者は、63名で年齢層は20代から60代が約半数でした。

体力チェックは3項目ともに60%以上の方が実施し、身体チェックでは、血圧測定、血管年齢測定、ベジチェックは参加者ほとんどの方が希望され、特に、ベジチェックは95%の方が実施していました。

体操実習は、若い方向けと中高齢年齢層向けの2部構成で行いました。

ベジチェックは、今回新たに導入しましたが、参加者からの反応もよく、手軽にチェックができるので好評でした。野菜の量や種類についても改めて周知できる場となり、食生活を顧みるきっかけとなったように思います。

参加者からは、「良かった」との意見を多数いただき、「初めて参加したがよかった」「また来年もやりたい」「これからも頑張ります」「丁寧に説明してもらい非常に満足した。続けてほしい」との感想をいただきました。

「健康づくり広場」に参加したことで、各々が自分の健康について興味をもち考えるきっかけとなるよう今後も取り組んでいきたいと思います。

【実施状況写真】

