

広報みしま

6月15日号

- 2 三島馬鈴薯の日 / ノルディックウオーキングシンポジウム
- 3 みしまタニタ健康くらぶが1周年を迎えます
- 4 健康づくり
- 5 スポーツ / 個人情報保護制度の運用状況
- 6 婚シェルジュになりませんか / 男女共同参画週間 / 社会を明るくする運動強調月間
- 7 選挙のお知らせ
- 11 暮らしの情報
- 13 文化のひろば
- 14 情報ワイド版
- 15 生涯学習 / 図書館
- 16 高齢者福祉サービス
- 17 国民年金の免除制度
- 18 自治会連合会役員の皆さん / 自治会・町内会に加入しよう
- 19 花壇コンクール / ニュープリマス市・麗水市派遣中学生報告
- 20 楽寿園へお出かけください / がんばる！元気な！市民活動団体「のびっこクラブみしま」



今回の表紙

5月29日(日)に行われた「花のまちパレード」の様子です。
 “東京ディズニーシー15周年スペシャルパレード”を一目見ようと沿道には6万人が集まり、街中に笑顔と歓声があふれました。



三島馬鈴薯の日

7月1日は三島馬鈴薯の日

箱根西麓三島野菜の代表格メークイン「三島馬鈴薯」が旬を迎えます。水はけの良い肥沃な火山灰土壌を生かし、手間ひまかけて育てられた全国的にも有名な逸品です。ぜひご賞味ください。

問合せ 農政課 (☎983 - 2652)

J A三島函南馬鈴薯まつり

とき 7月2日(土)午前9時～正午
 ところ J A三島函南農産物直売所
 フレッシュ錦田店(谷田141-1)、北上店(幸原町1-13-19)

内容 三島馬鈴薯の直売、野菜や飲食の販売など

問合せ J A三島函南本店販売課 (☎971 - 8217)

●三島馬鈴薯の販売について

7月上旬に販売開始予定です。詳細は問い合わせください。

販売場所 J A三島函南農産物直売所フレッシュ錦田店(午前9時～午後6時)、北上店(午前9時30分～午後6時)

販売予定価格(税込) 5kg箱…2,600円、10kg箱…3,300円

問合せ J A三島函南本店販売課 (☎971 - 8217)



ノルディックウオーキングシンポジウム

気軽に楽しめ、運動効果の高いノルディックウオーキングの普及のため、シンポジウムを開催します。講演後には、体験会とボールの選び方セミナーも行います。※体験会のみ参加可

とき 7月3日(日)午前9時30分～11時30分※終了後に体験会
 ところ ▶シンポジウム…順天堂大学三島キャンパス11番教室
 ▶体験会…グラウンド

講演 ▶「ノルディックウオーキングの概要とその活用」講師…谷津祥一さん(順天堂大学保健看護学部非常勤講師、日本ノルディックウオーキング振興会(以

下JNWO)理事) ▶「転ばぬ先のノルディックウオーキング～期待される生理学的効果～」講師…祝原豊さん(静岡大学大学院教育学領域准教授、JNWO教育本部長) ▶「寝たきりや認知症の予防に効果的な運動強度知っていますか??」講師…辻川比呂斗さん(順天堂大学保健看護学部准教授、JNWO教育本部長)

定員 120人※申し込み不要、定員超過時立ち見、参加無料

持ち物 筆記用具、リュックサックなど両手を空けられる服装

問合せ 健康づくり課 (☎973 - 3700)

～みしまタニタ健康くらぶが1周年を迎えます～

「はかる」から始める“タニタ式健康づくり”に加わりませんか

みしまタニタ健康くらぶとは？

専用の活動量計を使う有料会員組織です。タニタの「はかる」から始まる健康づくりを実践します。

年会費 3,500円（2年目以降は2,000円）

対象 市内在住、在勤、在学の人（年齢不問）

申込み ①みしま健幸塾^{けんこうじゅく}などに備え付けの申込書に記入②会費をみしま健幸塾で現金支払い③みしま健幸塾にて会員登録④活動量計を受け取る※納入通知書での支払いも従来通り可能

●活動量計で「はかる」健康づくり

会員証である活動量計は、歩数に加えてさまざまな身体活動の消費カロリーを計測できます。1日の総消費カロリーが分かり、運動の必要性や食事の量を調整する目安として役立ちます。

会員アンケート結果発表

平成27年7月にスタートした「みしまタニタ健康くらぶ」。平成28年3月末までに754人が会員となり、活動量計をもって健康づくりに取り組んでいます。

●会員になった理由は？（複数回答可）

- 1位…何か健康づくりがしたいから（327人）
- 2位…タニタ式健康づくりの仕組みに興味があるから（293人）
- 3位…活動量計が欲しいから（182人）

●会員の声

- ▶入会してから、7kg痩せ、体脂肪は12%くらい落ちました。買い物、子どもの習いごとの送り迎えなど、とにかく歩くようになりました。1日10,000～12,000歩を目標にしています。痩せたことにより、子どもと一緒に走れるようになりました。（43歳・女性）
- ▶勤務先全体で入会し、会員になりました。筋肉量や基礎代謝量を測定することで、食事量を意識するようになりました。社員間で歩数の競い合いをするなど共通の話題ができ、社員の健康意識が高まりました。（42歳・女性）

会員になった結果

平均歩数の状況 平成27年9月…6,025歩、平成28年3月…6,700歩⇒国が示す「健康日本21」の目標には届きませんが、歩数が増加しています。

効果が出た人ランキング 平成27年9月～平成28年3月の間に、効果が出た人を紹介します。

順位	年齢	性別	体重	体脂肪率	BMI
1位	20代	男性	-9.3kg	-6.3%	-3.2
2位	70代	女性	-6.3kg	-6.9%	-2.6
3位	30代	男性	-6.0kg	-0.8%	-2.0



▲体組成測定



▲健幸塾でのトレーニング



▲今日は何歩？

お得な会員特典

- ▶活動量計を見せると楽寿園の入園無料
- ▶みしま健幸塾の割引
- ▶タニタ監修メニュー、タニタカフェメニュー提供店の割引など

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

