



令和6年度 すこやか委員活動だより



東海村健康づくり計画推進委員会の住民委員を通称「すこやか委員」と呼んでいます。
「東海村第3次健康づくり計画」において、毎年活動に対する重点目標を立てており、
今年度は、「健康づくりの活動強化！健康づくりを担う人が育つ」を掲げ、活動を行いました。



すこやかウォーキング

今年度は、4回実施、95名の方に参加いただきました。

11月には講師を招いて、
正しい歩き方に関する
ウォーキング教室も行いました。



スポーツフェスタ 2024



すこやか委員おすすめアレンジコースのPRや
野菜摂取レベル測定会を行いました。

383名の方に参加
いただきました。



スポーツ推進委員の活動視察

老若男女問わず、
チームで楽しく、
ペタンクやグラウンド
ゴルフを行いました。



ニュースポーツ体験を通して、
身近な団体の活動を知る
きっかけとなりました。

すこやか会議

ソルセイブを
使って塩からの
チェック！



スポーツ計画
推進委員との
意見交換会

【なぜ1日1万歩というのか？】

1日あたり300kcalを身体活動によって消費しないと、生活習慣病になりやすく、健康寿命を保ちにくくなることが、アメリカの疫学研究でわかっています。この300kcalをウォーキングで消費するには約9,000歩が必要です。1万歩という数字はここから出てきました。（引用：健康・体力づくり事業財団）

