

# 健康づくりへの第一歩 ～自分を知ろう!～



今年度は、「今の自分を知るきっかけとなり、健康への第一歩にしてほしい!」という思いのもと、感染症の対策をしながら、3年ぶりに小牧南地区健康展を開催しました。今回は自分の身体について知ることができる健康測定会と運動の実践編としてウォーキング講習会を実施しました。今回は小牧南地区健康展での活動を紹介します。

**小牧南地区健康展** 令和4年11月ふらっとみなみにて開催。

〈健康測定会〉骨密度測定、体組成の測定を行いました。測定後は、保健師による結果説明をし、自身の健康状態を振り返りました。

体組成を測定している様子



自分の身体について分かって、  
為になり、大変よかったです。  
安心しました。

自分の身体について知る大切さに  
気付かせてもらいました。今後、  
生活を見直していきたいです。



体組成や骨密度について簡単に  
測定できました。ぜひ多くの  
皆様にも体験してほしいです。



結果説明会

〈ウォーキング講習会〉体操指導員よりウォーキングのポイントを実践しながら学びました。



楽しい時間でした。  
歩く姿の再確認が  
できました。正しい  
ウォーキング頑張り  
ます。

## 【ウォーキングのポイント】

視線を下げないよう  
ウォーキングすると、  
姿勢がよくなり、また、  
景色を楽しめますよ。



## 〈活動のまとめ〉

小牧南地区健康展を通して、健康にはまずは自分の身体について知ることが第一歩だと学ぶことができました。まずは自分の健康、そして家族、地域の健康へとつなげていけるとよいと思いました。

今後とも健康づくりのお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。