

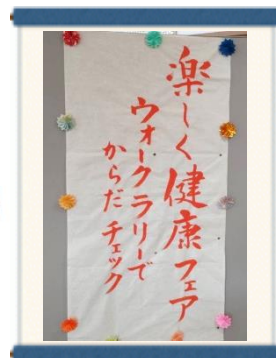
巾下地区の皆様へ

# 令和4年度 保健連絡員活動のまとめ

ウォークラリーで健康づくりができるよう

- ①がん予防に関すること
- ②姿勢について
- ③ウォーキングの効果

をテーマに、ウォークラリーと健康展のミックス型イベントを開催しました。



ウォークラリーのなかに、測定コーナー、楽しみながら学べるコーナーを盛り込み、地域の皆様に健康に関する情報を発信！

子どもも大人も参加者の皆様が楽しんでいただけるとような遊びやゲームを取り入れました。



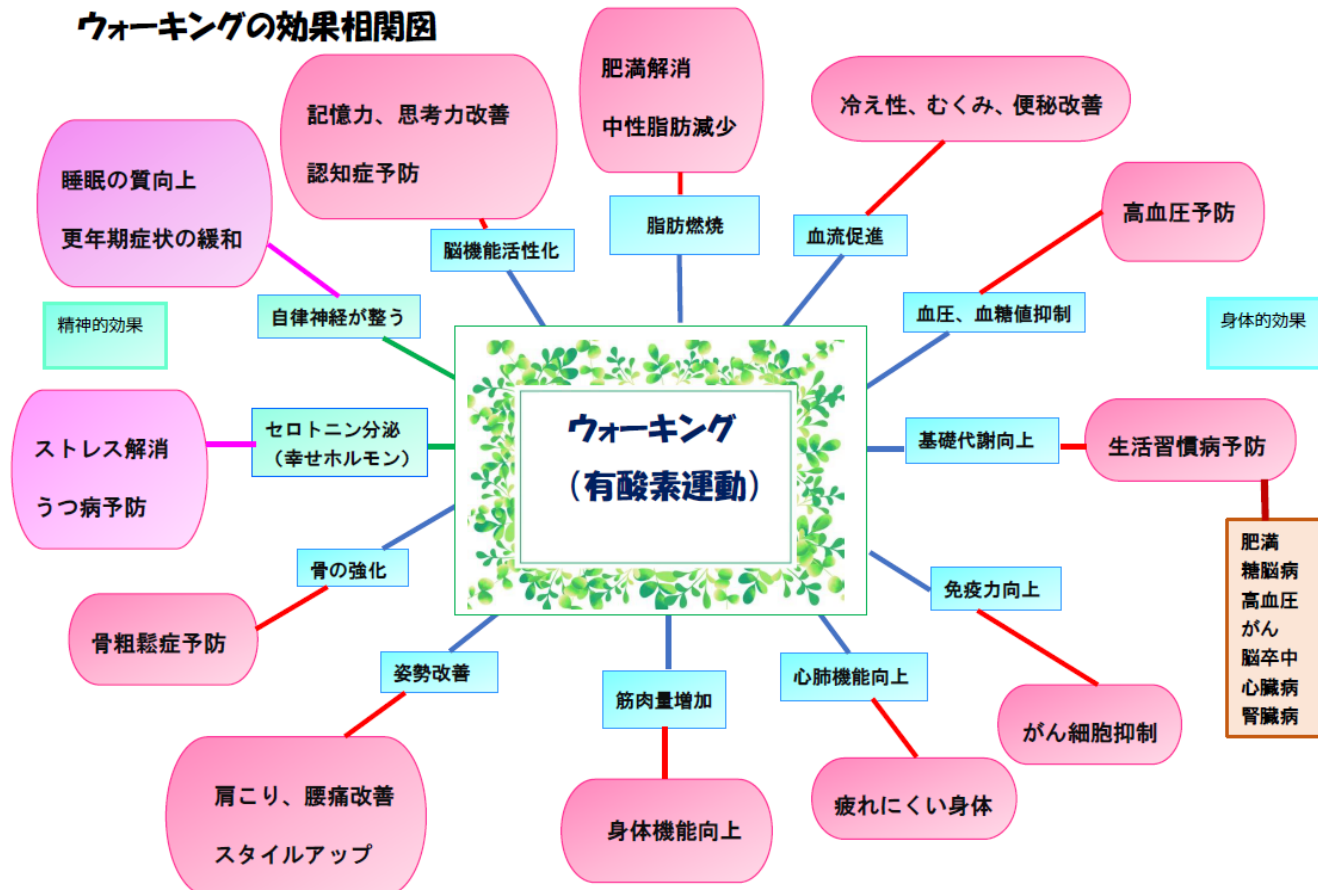
地域のボランティアの皆様・保健連絡員 OB の皆様の協力があり、地域が一致団結した、地域同士のつながりがさらに深められたイベントになりました。

参加者から

- ・ウォーキングしながらクイズが良かった。
- ・健康について再認識できた。
- ・歩きながら健康の知識が増えて面白い企画だった。
- ・自分で気がつかない知識をもらえた。

といった声が聞かれました。

## ウォーキングの効果相関図





**ウォーキング**

手作り輪投げ

測定中  
-体組成-

ストレッチかな!

骨密度測定

オトト  
渡れるかな

準備  
体操

ファイズ!

入りの  
むずかしいネ!

答  
考中

姿勢チェックを  
していただきました

新聞棒を使った体操  
ねに背改善運動で体を  
動かしてもらいました。

新聞棒と  
福厚に作れます!

次女  
勢

ヘルスメイトさんによる  
野菜の手計りの様子

がん予防のコーナーでは

何かな?

塩分はどれくらい?

がんのリスクを減らすための  
展示物を作りました

お味噌汁の  
塩分濃度  
測定中!

がん検診の必要性を  
伝えることができた  
かな😊

～巾下地区保健連絡員一同～

< 問合せ先 小牧市保健センター ☎ 0568-75-6471 >