

令和5年度
健康づくり
表彰

やまぐち 元気いきいき大賞

受賞者が決定しました！

山口市健康づくり表彰「やまぐち元気いきいき大賞」は、優れた健康づくり活動を表彰し、その取り組みを紹介することで、市民の健康づくりの意識高揚や取り組みの促進を図るものです。

市報や市ウェブサイト、各総合支所、各地域交流センター等にチラシを設置し、募集を行いましたところ、20名の御応募をいただきました。

その後、選考委員会を開催し、全員の受賞が決定しました。

\\ 受賞者の健康づくりの取り組みを紹介します //

太極拳の指導者として活躍している。日々鍛錬し、特別研修会や大会に参加している。日本手工芸指導協会に所属し、様々なところに作品を出品。その他グラウンド・ゴルフや卓球を趣味とし、人生を楽しむ“元気いきいきスーパーレディ”である。(I.Eさん 82歳)

畑仕事やウォーキング、グループ活動等戸外活動に努めている。特に老人クラブやいきいき百歳体操には進んで参加し、多くの人と交流を深めている。野菜類は自給自足し、食事は自分で作り、好き嫌いせずよく食べる。(K.Yさん 87歳)

日々歩数や体重、血圧を測定し、記録している。出かける際には遠回りをして歩数アップを心掛けたり、2～4時間海釣りを立ったまま行ったりと、足腰のために努力している。3食何でも種類多く食べており、特に海藻と大豆類を取るように意識している。(O.Iさん 93歳)

登山やウォーキング、水中ウォーク等、体を動かす活動を仲間達とともに楽しんで行っている。週4日、県や市立図書館へ行き、読書をしている。山口大学の開放授業を受講したり、地域の講演会にはできる限り参加している。多くの人との交流を楽しむ。(I.Oさん 81歳)

＼健康づくりのポイント／

①適度な運動

○日常生活の中で行う身体活動を
増やしましょう。

- ・移動は、自転車や徒歩
- ・家の近くを散歩
- ・買い物で、店の中を隅々まで歩く
- ・テレビを見ながら筋トレ



②食事

○いろいろな栄養素をバランスよく
食べることが大切です。

○1日3食、主食、主菜、副菜を
そろえて食べましょう。

主食：エネルギーを作ります
主菜：筋肉や血液を作ります
副菜：身体の調子を整えます



③質のよい睡眠

○心身の疲労を回復する働きが
あります。

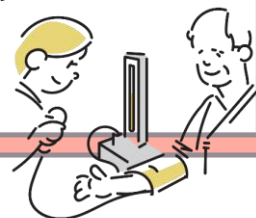
- ・起床時間、就寝時間を決めて、生活リズムを整える
- ・朝起きたらカーテンを開けて、日光に当たる
- ・就寝の2～3時間前に入浴する Z
- ・寝る直前のカフェインが含まれる飲食物や明るい光を避ける



④ケンシン

○ケンシンを受けて、自分の身体
の状態を知ることが大切です。

- ・かかりつけ医を持ち、病気があれば定期的に受診しましょう
- ・身体に異常がなくても、定期的にケンシンを受けましょう



⑤社会参加

○人との交流は、心の元気につな
がります。

- ・地域の行事や交流会に参加
- ・趣味を持つ



無理なく、自分の生活に
取り入れてみましょう。



問い合わせ先

山口市健康増進課

TEL 083-921-2666

FAX 083-925-2214