

平成 28 年 6 月 20 日

「活動量計」貸し出し日時のお知らせ

平群町長寿会連合会 健康部

奈良県は 10 年後に「健康寿命日本 1 位」、平群町は「健康寿命奈良県 1 位」を目指しています。そのために、県では橿原市と王寺町に「健康ステーション」を設置しました。

この趣旨に基づいて、当連合会健康部でも「介護予防と健康づくり」を推進する一環として、平成 28 年度重点施策として「おでかけ健康法」を実践することに取組みます。毎日出かけて「歩く」ことです。

そして奈良県が推奨する「活動量計」（歩数・「中強度」歩行時間の測定）の貸与を受けて王寺健康ステーションの活用に取り組みます。

次のとおり、貸し出し日時をご案内しますので、ぜひ活用してください。

（平群町の方は、既に約 200 人の方々が貸与を受けて活用されています）

なお、「おでかけ健康法」の内容は、長寿会連合会「ふれあい新聞」4 月号に紹介していますのでご参照ください。

1. 日 時 平成 28 年 7 月 25 日(月)・26 日(火) 各日 10 時～
2. 場 所 奈良県「王寺健康ステーション」
JR 王寺駅前 リーベル南館 5 階
3. 貸 出 「活動量計」 1 人 1 個（無料／報告義務があります）

(以上)

(備考)

1. 利用開始 2 週間後に「活動量計」を持参のうえ報告し、継続の意志が確認される。
（営業日 10 時～15 時に報告／水、日、祝日は定休日）
2. 継続する場合は、1 か月ごとに「活動量計」を持参して前月分を報告する。
3. 「活動量計」のデータは、個人ではクリアできないが、同ステーションでは、「日別歩数・中強度歩行時間」と「身体活動評価シート」を印刷して交付される。
その際、係員（サポーター）から若干の評価・指導が行われる。