

理想のカラダ講座

日時：10月2日(木) 13:30～15:30

場所：社公民館2階 研修室

内容：「未来の健康につながる！
～年代に応じた適正体重～」

講師：京都医療センター予防医学研究室
室長 坂根 直樹 さん

以前より体重が増えているあなた！
産後の体重がなかなか戻らないと
悩みのあなたにオススメ！



ウォーキング講座

日時：10月28日(火) 10:00～12:00

場所：社公民館2階 研修室
(途中でステラパークに移動します)

内容：「運動効果UP! 歩き方のコツを知ろう
～日常の歩行を運動に～」

講師：健康運動指導士
森井 明美 さん

忙しい日々の中で、効率的に運動
したいあなた！効果的な運動(ウォー
キング)ができていないか不安なあなた
にオススメ！



動きやすい服装で、
水分をご持参ください

フォローアップ講座

日時：令和8年2月17日(火) 13:30～15:30

場所：加東市役所2階 健康教育室1

内容：「あなたのチャレンジを振り返ろう！
～次に活かそう、成功・失敗体験談～」

講師：京都医療センター予防医学研究室
研究員 同道 正行 さん

自分の健康づくりを振り返りたい
あなた！サンサンチャレンジのリベン
ジに燃えるあなたにオススメ！



健康づくり講座

令和7年度

参加者募集！

申込方法

① 電子申請 →



理想のカラダ
講座



ウォーキング
講座



フォローアップ
講座

② 電話(42-2800)

③ 健康課へ申込書を提出

申込期限

各講座の前日まで

その他

サンサンチャレンジスタンプ対象講座です。(受付時に会員証をご提示ください)
※シニアいきいきポイント対象講座です。(手帳をお持ちの方はご持参ください。)

元気うちからの
予防が大切！



加東市
マスコット
加東佐の助

キリトリ

令和7年度 健康づくり講座 申込書

氏 名	生年月日	電話番号	参加希望講座に○印
			理想のカラダ ・ ウォーキング ・ フォローアップ
			理想のカラダ ・ ウォーキング ・ フォローアップ

加東市のみなさんに聞きました!

1日の平均歩数は?

みんなの合言葉

今のあなたに+10(プラス・テン)
プラス1,000歩
プラス10分の運動を

【健康日本21 目標値】

～64歳 … 1日 8,000歩以上
65歳以上 … 1日 6,000歩以上



全体(n=601)

8,000～9,000歩未満
7.2%

7,000～8,000歩未満
5.2%

6,000～7,000歩未満 6.2%

9,000歩以上
19.1%

無回答
10.0%

6,000歩未満
52.4%

加東市健康増進計画(第4期)
市民アンケート調査より
R5年度実施

加東市民の1日の平均歩数は、「6,000歩未満」が、52.4%で最も高く、次いで「9,000歩以上」が19.1%となっています。身体活動量や運動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病リスクは低下します。まずは体を動かすこと、今より多く歩くことから始めましょう!

適正体重を維持している人は?

【加東市健康増進計画第4期】現状 59.6%(R5年) → 目標値 66.0%(R12年)

体重は、健康状態の重要なバロメーターです。肥満もやせも、病気のリスクを高めます。

まずは自分の「健康的な体重」を知りましょう。「健康的な体重」を維持すれば、健康や寿命、生活の質にも良い影響が期待できます。

＼ あなたの1日の平均歩数、体重はどのくらいでしたか? /

日頃から、自身の健康や生活を振り返ることは大切です。
裏面の講座で、すぐに活かせる! 健康づくり実践のヒントを
楽しく学びましょう! ぜひ、ご参加ください!

問い合わせ・申込先

加東市健康福祉部健康課 (庁舎2階 保健センター)

TEL:0795-42-2800 FAX:0795-42-3978



加東市マスコット
加東伝の助