

～相良区健康講座～

## 生活習慣病を予防して、地域で健やかに暮らそう！

### 【スタッフ】

保健委員：山田さん

保健師：飯田



### 【活動の様子】

相良区の健康課題として「高血圧・糖尿病予備群」の方が多いことが挙げられるため、生活習慣病予防について講話させていただきました。バランスの良い食事摂取や減塩のポイントについてのお話と、定期的な運動を勧めるお話を実施しました。定期的な運動の例として、市で作成した「まきトレ」の紹介を行い、皆さんと体操をさせていただきました。

保健委員さんに協力していただいたため、今回の健康講座を実施することができたと思います。本当にありがとうございました！



生活習慣病予防について

お話しました🐻

まきトレは YouTube  
でもご覧いただけます  
♡

