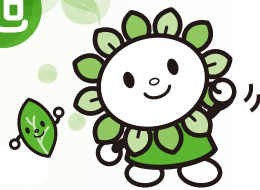




# 健康都市 尾張旭

第79回



問い合わせ先 / 市役所健康都市推進室 ☎76-8101

## 4月29日は 「尾張旭市 健康の日」

尾張旭市は、2004年8月1日、「健康都市宣言」をするとともに、毎年4月29日を「尾張旭市 健康の日」と決めました。現在市では、WHOの提唱する健康都市の理念に賛同し、「からだ」「こころ」「まち」の健康づくりを進めています。

### 外出自粛要請

### こんな時でもできる健康づくりの ヒント

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業



ホームページ(右記二次元コードからアクセス)に、「こんな時でもできる健康づくりのヒント」を掲載していますので、ぜひ参考にしてください。

#### 運動

#### らくらく筋トレ体操(動画)

家の中で取り組める筋トレです。準備体操からじっくりとやってみてください。

#### あさびー体操(動画)

保育士が考案した体操です。家族で体を動かしてみましよう。

#### コグニサイズ(動画)

体と頭を使って、短時間でできる体操です。認知症予防に効果があります。

#### ウォーキングガイドA-map

市内の12コースを紹介。外に出られるときにご活用ください。

#### 食生活

健康的な朝食メニューや減塩メニュー(レシピの玉手箱)を紹介しています。健康な体づくり・バランスの取れた食生活で免疫力を高めましよう。

### 「わたしの元気のヒケツ」を ホームページで募集しています

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

お寄せいただいた内容は、ホームページなどで紹介させていただきます。

応募者にはタオルハンカチをプレゼントします。

**内容:**あなたが取り組んでいる自慢の健康習慣

**注意事項:**新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、3つの密(「密閉」「密集」「密接」)をできるだけ避けた内容としてください。

**募集期限:**5月31日(日)

**応募方法:**ホームページ(上記二次元コードからアクセス)で

### スマートフォンの「アプリ」で 健康習慣づくりにチャレンジ!

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

県と市町村との共同で、スマートフォンアプリ「あいち健康プラス」を運用しています。市では、このアプリを活用し、いつでも、どこでもできる健康習慣づくりを応援します。

#### アプリの機能

- 毎日の健康習慣や体重・血圧などの記録
- 歩数計測・ランキング表示
- イベントでのポイント付与 など

#### ダウンロード

iOS版 ▶



Android版 ▶



令和2年度版の「あさひ健康マイスター手帳」と「ウォーキングガイドA-map」は、近日配布開始予定です。配布開始日・場所は、ホームページで確認してください。