

健康日本21 幸手計画(第4次)

～9月は「健康増進普及月間」です～

▼「+ (プラス) 10 (テン)」から始めよう

「+ (プラス) 10 (テン)」とは、「今より10 分多く体を動かす」ということです。

「+ (プラス) 10 (テン)」によって、「死亡のリスクを2. 8 %」、「生活習慣病発症を3. 6 %」「ロコモ(※)・認知症の発症を8. 8 %」下げられると言われています。

▼今より体を動かすには

まずは座りっぱなしをやめることからスタートできます。例えば、テレビのCM タイムに立ち上がってストレッチやスクワットをする。デスクワークの時間に30分ごとに座りっぱなしをブレイク(中断) するなど。からだを動かす機会や環境は、普段の生活の中たくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」考えてみましょう。

▼10分歩くと1000歩

体重70kg の人は約37kcal (クラッカー2枚程度) が「+ (プラス) 10 (テン)」で消費されます。これだけ? と思うかもしれませんが、週2日歩くことを1か月続けることで、ご飯1膳分が消費でき、体重の減量が期待できます。

- エレベーター、エスカレーターより階段を使う
 - 駐車場は一番奥に停める
 - 1つ上の階のトイレを使う
 - 大型ショッピングモール内を巡るなどもいいですね。
- さらに、ウォーキング教室やグループに参加し、仲間と楽しく運動することもおすすめです。

▼無理なく「+ (プラス) 10 (テン)」

歩くことが難しい時は、庭の手入れ、子どもと遊ぶ、洗車する、掃除機をかけるなど、歩く以外の身体活動を増やすことも効果的です。体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

(※) ロコモティブシンドローム
詳細は7ページをご覧ください。



B&G 海洋センター 自主事業

①BGキッズ体操教室

日時	【月曜日教室】(全12回) 10月6日～12月29日 (10月13日を除く) 【木曜日教室】(全13回) 10月2日～12月25日
	①幼児クラス(年中、年長) 16:00～17:00 ②初級クラス(小学1～6年生) 17:00～18:00 ③中、上級クラス(小学1～6年生) 18:00～19:00 ※③は参加条件があります。
定員	各クラス15人(申込み順)
費用	月曜日教室…8,400円 木曜日教室…9,100円 ※保険代含む。

②アクロバットクラス

日時	【月曜日教室】(全12回) 10月6日～12月29日 (10月13日を除く) 【木曜日教室】(全13回) 10月2日～12月25日 19:00～20:00 ※参加には条件があります。
対象 定員	小学生から大人まで 各クラス8人(申込み順)
費用	月曜日教室…30,000円 木曜日教室…32,500円 ※保険代含む。

①②共通

場所	B&G海洋センター体育館
持ち物	運動のできる服装、靴下、タオル、飲み物
申込み	B&G海洋センター窓口 月曜日教室…9月14日(日)9:00から 木曜日教室…9月21日(日)9:00から ※申込み時に参加費お支払い。
問合せ	B&G海洋センター ☎(48)0220

8ページにもイベントを
掲載しています!
そちらもご覧ください!



武道館自主事業

幸手市内にある15 の武道団体が武道初心者向けに体験教室を行います。

日時	10月31日(金)まで 【剣道】 日曜日 9:00～10:00 【合気道】 土曜日 10:00～12:00 【空手道】 土曜、日曜日 10:00～12:00 【柔道】 土曜日 18:00～20:00 日曜日 17:00～19:00 【居合道】 土曜日 18:30～20:30 【英信流(居合道)】 水曜日 14:00～15:00 土曜日 12:00～13:00 日曜日 14:00～16:00 【柳剛流(総合武術)】 日曜日 12:00～14:00 【弓道】 土曜、日曜日 13:00～14:00 【ブラジリアン柔術】 日曜日 20:00～21:00 【太極拳】 火曜、木曜日 9:30～11:30 水曜日 10:00～12:00 19:00～21:00 金曜日 14:00～16:00 ※スケジュールについては、団体によって異なります。

場所	武道館 (柔道場、剣道場、弓道場)
対象	小学生以上 ※ブラジリアン武術は中学生以上。
問合せ	武道館 ☎(43)0190



図書館自主事業 「大人の食育講座」

日時	10月10日(金) 14:00～15:00
内容	生活習慣病を予防する「食生活のコツ」を学ぼう
対象	市内在住、在勤、在学の高校生以上の人
定員	20人
申込み	9月12日(金)から
問合せ	図書館 ☎(42)0169

幸手市健康・環境カレンダー(21ページ)のレディース個別検診の子宮がん検診自己負担の金額に誤りがありました。正:頸部1,200円、誤:頸部900円



65歳からのアンチ エイジング講座

日時	9月30日、10月7日、14日、21日、12月23日 各火曜日 10:00～11:30 (5回1コース)
場所	コミュニティセンター
内容	運動指導、栄養とお口の健康についての講座およびフレイル測定会
対象	65歳以上の市民
定員	20人(申込み順)
申込み	9月16日(火)までに電話または窓口
問合せ	介護福祉課 ☎(42)8438



硬式テニス体験教室

日時	10月7日(火)、14日(火) ①9:30～11:00 ②11:10～12:40
場所	神扇公園テニスコート
内容	テニスに興味がある人、基礎から学びたい人
対象	高校生以上
持ち物	ラケット、飲み物、タオル ※ラケット貸出可。
申込み	氏名、携帯番号、生年月日を記入の上、mtsports95@gmail.com にメール
問合せ	指定管理者パークマネジメント3 ☎0480(48)1169



モルック交流会

日時	10月24日、31日、11月7日 毎週金曜日 13:30～15:30
場所	中央公民館体育室
定員	20 人程度(申込み順)
持ち物	運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物
申込み	9月8日(月)9:00から中央公民館へ電話または窓口
問合せ	社会教育課 内線646 中央公民館 ☎42(5156)



筋活道場～自宅でも 手軽に気軽に筋力UP!～

日時	10月7日～令和8年1月20日 毎週火曜日 13:30～15:00 ※12月30日を除く、15回1コース。
場所	南公民館
内容	ストレッチ、筋トレ、フレイル測定会、若さを保つためのミニ講話など
対象	65歳以上の市民
定員	20人(申込み順)
申込み	9月22日(月)までに電話または窓口
問合せ	介護福祉課 ☎(42)8438



米料理教室

日時	10月15日(水)10:00～13:00(受付開始9:45)
場所	ウェルス幸手2階調理実習室
内容	栄養ミニ講話、調理実習
対象	市内在住の20歳以上の人
定員	15 人(申込み順)
費用	300 円
持ち物	筆記用具、エプロン、マスク、三角巾、布巾3枚
申込み	9月17日(水)8:30から
問合せ	健康増進課 ☎(42)8421



あたまの 健康チェック

1対1の対面方式で、認知症予防のアドバイスをを行います。

日時	9月30日(火)9:45開始 (1人45分)、最終受付15:00
場所	ウェルス幸手
内容	認知症予防のアドバイスおよび相談、記憶チェック
対象	65歳以上の市民
定員	12人(申込み順)
申込み	電話または窓口
問合せ	介護福祉課 ☎(42)8438

健康・運動

市からの健康や運動に関する情報を掲載します。

※時間は 24 時間表記

※特に記載がないものは

「費用▶無料」、「申込み▶不要」



世界骨粗鬆症デー in幸手2025

日時	10月18日(土)14:00～16:30(受付開始13:00)
場所	ウェルス幸手
内容	医師、薬剤師による講話、骨密度測定、ロコモ度テスト、血管年齢測定、体内の老化物質濃度測定、体組成測定、血圧測定、各種相談(骨粗鬆症や歯、薬に関することなど)
申込み	骨密度測定のみ事前予約制(60人) 9月17日(水)から電話
問合せ	健康増進課 ☎(42)8421

※骨密度測定の予約ができなかった人は、相談ブースにて整形外科専門医から「骨折リスク評価」を受けられます。



歯つらつ健口教室

日時	①10月15日(水) ②令和8年1月21日(水) 13:30～15:00 (2回1コース)
場所	高柳歯科医院附属サロン(幸手市中 3-14-4)
内容	①歯科医師などの講話、お口のフレイルチェック、お手入れ方法について、体操、マッサージなど ②歯科衛生士の講話、お口のフレイルチェックなど
対象	65歳以上の市民
定員	14人(申込み順)
申込み	10月8日(水)までに電話または窓口
問合せ	介護福祉課 ☎(42)8438

大人の健康相談 (予約制)

相 談	日 時	定 員	時 間	内 容
成人健康相談	9月19日(金) 9:00～11:30	10 人(申込み順)	1 人 20 分	保健師による相談(血圧測定、尿検査、体組成測定、健診結果の説明など)
体組成測定		15 人(申込み順)	1 人 10 分	体組成の測定(体脂肪率、筋肉量、骨量など) ※個別相談希望の人は、成人健康相談へ
食生活相談	9月19日(金) 9:00～11:45	3 人(申込み順)	1 人 45 分	管理栄養士による栄養相談

場所▶ウェルス幸手検診ホール
予約・問合せ▶健康増進課 ☎(42)8421