

# 健康づくり通信

第8号  
平成30年  
3月

今年度の  
取組み特集！

鎌倉市健康づくり計画推進委員会  
事務局 鎌倉市健康福祉部市民健康課  
TEL 61-3946 (直通)  
FAX 23-7505 (代表)  
メール shikenko@city.kamakura.kanagawa.jp

前回は引続き、私の健康法の3つ目、「思いっきりストレス発散ランニング」についてお話します！ちょうど11年前、運動不足の解消とストレスの発散のために昼休みに歩き始めたのがきっかけで、いつの間にかランニングになってました。最初はいろんなことを考えながら走っていても、最後は頭が真っ白になる爽快感が何とも言えず、“走れば、心もからだも楽になる”ことに気づき、続けているうちに、念願のフルマラソンにもチャレンジできました♪

健康福祉部市民健康課長 石黒



●●● 様々な形で健康づくり計画を推進しています ●●●

## 腰越地区・大船地区の 家族で歩こう！健康かまくらマップを発行



←詳細はこちら

昨年度発行した、鎌倉地区、玉縄地区、深沢地区と合わせて全5種類になりました。

今まで歩く習慣がなかった人も、休日に家族で歩いて身体を動かす楽しさや心地よさを感じ、楽しみながら運動不足を解消しましょう。マップは市民健康課で配布している他、ホームページでもご覧になれます。



## 親子で歩くウォーキングイベントを開催

玉縄地区のマップを使って、親子で楽しくウォーキングを行うイベント「親子 de おさんぽ」を開催しました。3歳から小学生のお子さんと保護者の方とで、親子でできるストレッチを行った後、ウォーキングをしました。

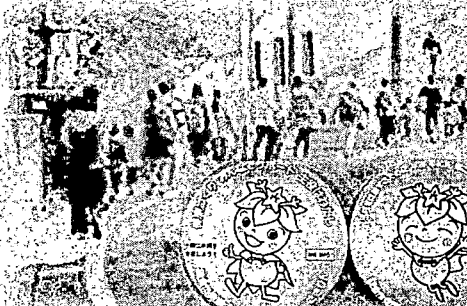


2 →景色を見たり、写真を撮ったり、どんぐりを拾ったり…各々に楽しみながら歩きました。鎌倉歩け歩け協会の方から玉縄地区の歴史についても教えてもらいました。



1 ↑まずは親子でストレッチ。笑顔いっぱい時間となりました。

～参加者からの声～  
こんな道があるなんて知りませんでした！親子でよい汗をかい、気持ちよかったです。他のルートも歩いてみます！



3 ←休憩を挟みながら1時半程歩きました。

4 ←参加賞のバッジをと風船をもってゴール！

今後も健康づくりのイベントを開催していきます。決まり次第、広報・ホームページ・衛生時報等でお知らせします。

※健康づくり計画推進委員会は、医療、教育、企業などの分野の方々と市民の方で構成されています。



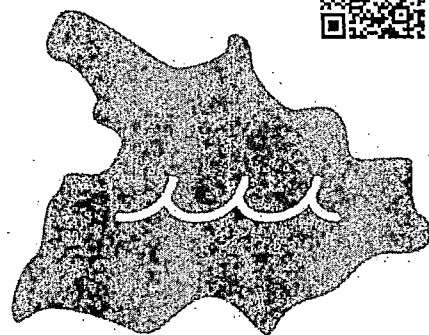
# 利用しておトクに健康になろう♪ ～新しく始まった事業を紹介します～

詳細はこちら→

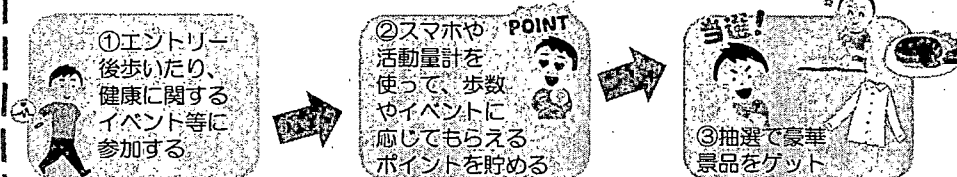


## かまくらヘルシーポイント開始

20歳以上の鎌倉市民の方の健康づくりを応援するために、ウォーキングや健康イベントに参加してポイントを貯めると、素敵な景品に応募ができるプログラムを開始します。健康になれて、景品ももらえるチャンス！景品目当てでもOK牧場！！ぜひご参加ください！！



KAMAKURA  
HEALTHY POINT



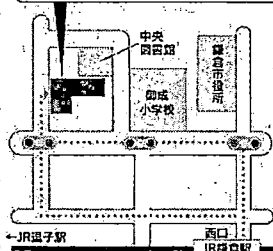
鎌倉市福祉センター

詳細はこちら→

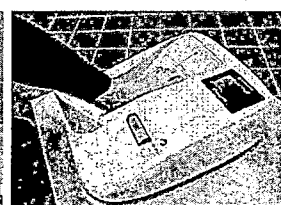
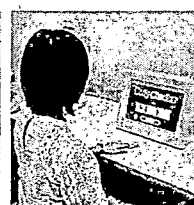


## 未病センターかまくら OPEN

県内28か所目となる未病センターが、鎌倉市福祉センターにオープンしました。当所では、6つの健康測定機器があり、全て無料で測定することができます。また、ご希望に応じて、保健師等からの測定結果に基づくアドバイスや健康づくりに関する情報を提供しています。生活習慣を見直すきっかけにぜひご活用ください。



～アクセス～  
場 所：鎌倉市福祉センター  
(鎌倉市御成町 20-21)  
※鎌倉駅から徒歩約10分  
開所日：平日の月～金曜日  
(祝日を除く)  
10時～15時  
その他：無料でご利用いただけます。



## 朝ごはんレシピ vol.3

はやね はやおき  
あさごはん

のリズムで一日元気に過ごそう！

鎌倉市健康づくりキャラクター「ささりん」



毎日元気に過ごすために、簡単に栄養満点の朝ごはんレシピを4回に渡ってお届けします！朝食を食べていない人、食べているけれど“おにぎりだけ”など偏りがある人には特におすすめ！

## たんぱく質もしっかりとれる！『厚揚げのチーズ焼き』

材料(約2人分)

- ・厚揚げ 1枚
- ・チーズ 適量
- ・パプリカ 1/4個
- ・ケチャップ 小2

作り方

- ①厚揚げは半分の薄さにスライスし、食べやすい大きさに切る。
- ②厚揚げにケチャップを塗り、スライスしたパプリカとチーズをのせる。
- ③アルミホイルに並べてトースターかグリルでチーズがとろけるまで焼く。

ピザ風の味付けでとってもおいしい！ロールパン合わせると、主食・主菜・副菜がそろいますよ。意外にも(?)ご飯のおかずにもなる味付けです。

