



いきいき健康ひろばは、4つのブロックに分かれています

A: 第三・白板・田川・島内・梓川・波田 B: 城北・城東・里山辺・本郷・岡田・四賀  
C: 芳川・寿・寿台・庄内・松南・中山 D: 鎌田・島立・新村・和田・神林・笹賀・今井

## 体力測定の流れが今までと違います!お気を付けください。

形態測定、血液検査と体力測定を別々の日に実施します。日程詳細は先月号をご確認ください。

### ①形態測定・血液検査

受付&待機 → 体重&体脂肪率 → 腹囲 → 血圧 → 採血受付 → 採血&止血 → 終了

【流れ】受付→マスク着用・健康管理カードの確認→整理番号シール配布→体力測定用紙配布→指定の待機場所で待機→スタッフの誘導で順番に測定いたします。

#### 【持ち物】

- マスク着用、健康管理カード、体育館シューズ/スリッパ可、飲料

#### 【注意事項】

- 採血のため、前日の午後9時までに夕食を済ませていただき、**当日は朝食を抜いて**お越しください。(水、麦茶は可) **十分水分補給してください。**
- 降圧剤を服用されている方は朝服用してください。その他のお薬については主治医にご相談ください。
- 体脂肪率測定の際に素足で測定するため、ストッキング等は着用しないでください。
- **受付開始時間厳守でお願いします。**
- 今回はアンケート用紙を配布します。体力測定時までに回答してお持ちください。



運動時には通常のマスクでは呼吸が非常に辛い  
ため、バフの着用を推奨します。ご準備いただき、体力測定までにバフ着用での歩行に慣れておいてください。



### ②体力測定

受付&待機 → 準備運動 → 最大運動量 → 筋力 → 整理運動 → 終了

【流れ】受付→マスク着用・健康管理カードの確認→**熟大メイト、アンケート回収**→整理番号シール配布→スタッフの誘導で順番に測定いたします。

#### 【持ち物】

- バフ推奨、健康管理カード、体育館シューズ、運動のできる格好、飲料、タオル等

#### 【注意事項】

- 食事はしっかり摂取してきてください。
- 測定中に体調や気分が悪くなった場合は速やかにスタッフに声をかけてください。
- **受付開始時間厳守でお願いします。**

日

## 「いきいき健康ひろば」今後の予定

9/3  
(木)

## スカイパークウォーキング

【時間】 9:30～12:00

【集合場所】 スカイパーク陸上競技場 駐車場

【持ち物】 飲料、タオル、運動のできる支度、マスク着用

【内容】 スカイパーク内、周辺を歩いてみましょう。歩行距離は約8kmです。

9/29  
(火)

## 岡田ウォーク

【時間】 9:30～12:00

【集合場所】 岡田運動広場（国道143号線を岡田から四賀へ向かい、六助池まで行かない手前の右手（東側）田んぼの中に位置します。傍に女鳥羽ライスセンターがあります）

【持ち物】 飲料、タオル、運動のできる支度、マスク着用

【内容】 ぶどう畑の中を歩いて早落城址（洞城）に向かいます。一気に登ることの出来る低い山です。歩行距離は6～7kmです。

11/5  
(木)

## 秋のスカイパークウォーク

【時間】 9:30～12:00

【内容】 ウォーキングをするには気持ちよい時期です。秋の装いを感じながら歩きましょう。

11/17  
(火)

## 波田駅から歩きましょう！

【時間】 9:30～12:00

【内容】 波田駅に集合してそこから周辺を色々散策しながら歩きます。終着は波田駅以外の駅になるかもしれません。詳細はお待ちください。

注)

※ 原則、屋外のイベントは雨天、悪天候中止とします。

※ イベントの内容は変更になる場合もあります。

※ イベントなどの情報は最新の「てくてく通信」でご確認ください。

## ※健康管理カードを紛失した場合

- ▶家を出る前に計温し、メモ帳などに記録して持参ください。
- ▶紛失および記載欄が埋まった場合は新しい記録用紙をお渡しします。

## ※次の項目に該当する方はイベント、体力測定に参加をご遠慮ください

- ・感染の確認された施設や店舗などに入ったり利用された方で濃厚接触者、または要健康観察に該当されている方
- ・風邪の症状(咳やくしゃみが出る)や37.5度以上の熱がある方
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある方
- ・咳、痰、胸部不快感のある方
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる方
- ・14日以内に新型コロナウイルスの感染が広がっている地域への訪問歴がある方

インターバル速歩トレーニング  
達成率ランキング

1 神林地区 75%

2 笹賀地区 68%

3 松南地区 67%

直近4週間における速歩60分/週以上の地区の人数による達成率 (8月31日現在)