

もくじ

1 「健康長寿のまち・北区」について 1

2 「Happy☆キタエちゃん体操(初級編)」 2-3

体操レベル: 

音楽と体操の動きはこちらから♪

URL:https://www.youtube.com/watch?v=S_mP-2A2jtw

3 「Happy☆キタエちゃん体操(中級編)」 4-7

体操レベル: 

音楽と体操の動きはこちらから♪

URL:<https://youtu.be/VUhiV9TkByI>

4 「Happy☆キタエちゃん体操(上級編)」 8-9

体操レベル: 

「健康長寿のまち・北区」応援キャラクター

キタエちゃん

●プロフィール●

北区在住の高校生 17歳
(2017年に誕生しました。永遠の17歳です!)

身長 ^{いいごはん} 158cm
(バランスのいいごはんを食べよう!)

体重 ^{よいは} 48kg
(健康的なよい歯を保とう!)



もちろん、
趣味は
体操です!

1 「健康長寿のまち・北区」について

北区では、平成28年5月、北区民の健康寿命の延伸を図るため、「健康長寿のまち・北区」推進会議を設置しました。「運動」「栄養」「社会参加」「健康診査」を4つの柱として、区民の方々が住み慣れた地域で、健康で生き活きと過ごしていくために様々な健康づくりの取組を進めています。

その取組の一つ、毎日続けることのできる「運動」として、「Happy☆キタエちゃん体操」を制作し、その普及に努めています。区民一人一人が、毎日、北区健康体操「Happy☆キタエちゃん体操」を行い、健康で生き活きと暮らしていける北区を共に目指しましょう。



北区長 松本和加子

運動

- 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上行いましょう!
- 「Happy☆キタエちゃん体操」を毎日行いましょう!
- インターバル速歩(※)を行いましょう!

運動は無理のない範囲で行いましょう!

(※)「ゆっくり歩き」「さっさか歩き」を繰り返す運動処方



健康長寿のために

4つの柱

栄養

- 朝食を毎日食べましょう!
- 野菜を毎日350g食べましょう!
(目安:1日5皿以上の野菜料理を食べる)
- しっかり噛んで食べましょう!

<参考>ほうれん草のお浸し
(小鉢1皿で野菜約70g)

バランスのよい食事が大切です!



社会参加

- 地域で定期的に活動する場所を作りましょう!
- 近所の人と毎日、挨拶をすすんで交わしましょう!

健康づくりは仲間づくりから始まります!



健康診査

- 1年に1回は健康診査を受けましょう!
病気の早期発見、早期治療につなげましょう!
- 1年に1回は歯科検診を受け、8020(※)を目指しましょう!

「おいしく味わって食べる。」「楽しく会話する。」ためには、歯とお口の機能の健康が大切です!

(※)「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう。」という運動です。

