

健康100日プロジェクト対抗戦通信



みなさんこんにちは！ 女川健康プロジェクト事務局です。
健康100日プロジェクト対抗戦も6月24日でスタートから20日が経過しましたが、取り組みは順調でしょうか？ 各チームの状況なども教えていただけると嬉しいです。
今回は追加参加チームや実際に取り組まれている事例をご紹介します♪



全参加チーム決定！！

健康100日プロジェクト対抗戦への参加チームが確定しました！
6月15日にはオーテックチームが、6月20日には商工会青年部チームが加わり、全11チームの参加になりました（新しく参加される2チームの目標は右に記載）。
みんなライバルですが、みんな一緒に切磋琢磨する仲間でもありますので、町内で取り組みをされている様子を見かけた際にはぜひお声掛けしてみてくださいね♪

オーテック

期間中5人で15Kg減量する
⇒1人平均3kg減



商工会青年部

期間中8人で25Kg減量する
⇒1人平均約3.1Kg減量



●取り組みのご紹介①●



100日間を少しでも楽しく取り組んでいくために各チームが行っている工夫を毎回少しずつ紹介していきます♪

みんなで取り組む目標と目標の見える化

今回の紹介は「生涯学習課チーム」の取り組みです。

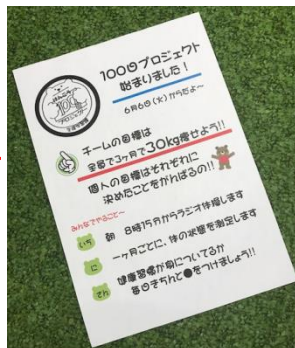
チームの目標は「期間中全員で30Kg減量すること」。
この目標に向けた「個人としての取り組み」として、3つの健康な「生活習慣」を決めて、毎日実践していただいています。さらに「みんなでやること」として、

- ① 朝8時15分からラジオ体操をします
- ② 一カ月ごとに、体の状態を測定します
- ③ 健康習慣が身についているか、
毎日きちんと●をつけましょう

を掲げて切磋琢磨しながら、取り組みを実施中。

1人ではつつい自分だけに負けてしまい、三日坊主にもなりがちですが、みんなで取り組めば力強いんですよね^^

また、目標や取り組みを**目に見える形で張り出している**点も◎。個人の目標も書き出し張り出してみましょう^^
可愛いロゴまで作っていた
だき、ありがたいです♪



各チーム「こんな取り組みをしているよ」という事例があれば事務局までお願い致します♪

水分補給だけじゃダメ？熱中症予防術

夏になると気になる熱中症。
水分補給は大事ですが、実は落とし穴も。。。
ヒトはかいた汗を蒸発させて体温を下げています。
ところが、汗が蒸発しにくい環境だと体温が下がらず、体温調整が出来ない身体からは汗が流れ続け、身体にとって重要な**ナトリウム**が汗とともに体外に排出され、けいれんやめまい、頭痛、失神などを招きます。これが熱中症の症状です。水分補給に、次の3つも取り入れ、対策をしてみてください^^



①柑橘類

クエン酸で疲労回復。熱中症を寄せ付けない！
体調不良や疲労でも熱中症になりやすくなるので、柑橘類に含まれるクエン酸を摂って疲労回復を！

②塩

体液の濃度を調節するナトリウムは自然塩が◎
ナトリウムは浸透圧を維持する重要なミネラル。ナトリウム以外のミネラルも豊富な自然塩で補給しましょう！

③夏野菜

旬の夏野菜からカリウム+マグネシウムを補給！
ウリ科の夏野菜は、カリウムやマグネシウムなどのミネラルも豊富。身体を冷やしてくれるので暑さ対策にも◎。

睡眠中にも知らず知らずのうちに汗をかいていますから、朝も補給を忘れずに。こまめに水分補給も行いながら楽しい夏を過ごしてくださいね！

●おわりに●

7月に入れば一度中間集計を実施いたします^^
スタートダッシュの成果はいかに！？

※訂正のご連絡 前回の各チームの目標に誤りがございました。

(正) 大原南区 期間中5人で300万歩歩く ⇒1人毎日平均6000歩