

働き盛りの
皆さんへ！

今よりアクティブな生活を！＝家庭生活編＝

【問い合わせ先】健康推進課 ☎52-9282

少しでも多く身体を動かすヒントを紹介するシリーズの第2弾となる今回は、家庭生活編です。身体を動かす機会は生活の中にたくさんあふれていますので、普段の生活を振り返り、これまでの自分より、さらにアクティブ（活動的）な自分を目指してみましょう！

家庭生活での例



掃除や洗濯など普段の家事で
こまめに身体を動かす



生活に「ながら運動」を取り入れる

(例) 歯みがきしながらかかと上げ／移動しながら
肩まわし／テレビを見ながらストレッチ など



テレビCMの時には立ち上がる



休日は家族や友人と外出を楽しむ！



- ほかにも・・・お店の駐車場で一番遠い場所に車を停める／あえてひとつ向こうのコンビニまで歩いて向かう／近場の用事は徒歩や自転車ですませる など

大切なことは「継続」です。スポーツなどの運動に取り組むのも良いことですが、これまであまり動いていなかった方が運動に取り組むと、時間の確保や体力・体調面などが原因で、続かなくなる可能性があります。まずは、現在の生活の中で、無理をせずに取り入れられることを見つけて取り組んでみてはどうでしょう！

第176回 がみがみクイズ

今月の賞品

全問正解者の中から抽選で
合計3名様に贈呈！

- A. 気温が氷点下●度以下は水道水が凍結しやすいので、各家庭で凍結防止の対策を！
- B. 「闇●●●」に応募し、自身や家族が脅迫されても、勇気をもって、すぐ警察に相談してください。

ブルメリアラクーン
八王子ロール

香美市ふるさと納税の返礼品
人気のロールケーキ



応募方法
ハガキまたはEメールで①クイズの解答②住所③氏名④日中に連絡がとれる電話番号⑤誌面の感想を記入のうえ、応募してください。

- 応募締切 12月27日（金）必着
- あて先 〒782-8501（住所記載不要）
香美市広報委員会事務局かみがみクイズ係
☐ kamikami@city.kami.lg.jp

第174回当選者 川添文子さん・小松はぎ子さん・
中嶋佳代さん（応募総数19通）

第175回の解答 A. 41 B. 虐待

問題A、Bの●●にあてはまる答えを書いて応募しよう♪ 正解は、今月号の誌面のどこかにあります。

※応募は1人1通とさせていただきます。
※当選者は誌面で発表させていただきます。



〇やなせなかし
物部アコちゃん



広報香美 No.226 (2024年12月号)

ホームページアドレス
https://www.city.kami.lg.jp/

編集と発行：香美市広報委員会
☎ 0887-53-3111 FAX 0887-53-5958
メールはホームページからお願いします。

事務局：香美市役所総務課 秘書広報班
〒782-8501 高知県香美市土佐山田町宝町1丁目2番1号