

タグフィットネスのご案内

村は、松本大学と協定を結び、村民の健康づくりのサポートをするため、松本大学が開発した運動促進プログラム「タグフィットネス」を行います。参加費は1,000円です。活動量計を用いて、活動量計から得られる1人ひとりのデータ（パーソナルデータ）を基に、健康運動指導士、管理栄養士が、それぞれの方にあった最適な運動や食事の指導を行います。体力をつけたい・体重を減らしたい・健康の維持・増進をしたいけれど、どのような運動を行えばいいかわからないといった方、村と松本大学で全面的にサポートいたしますので、ふるってご参加ください。



松本大学▶
根本賢一教授
(ネモケン先生)

タグフィットネスとは


運動実践者同士をつなげグループ(コミュニティ)を作り、コミュニケーションを豊かにして、励まし合ったり、競争することを通じて継続性と運動効果をより高め、人間関係をより円滑にすることによってストレスの軽減をも図る運動促進プログラムです。



タグフィットネスの流れ


① 測定

- 器具を用いて、筋力の計測を行います。




② 体力測定

- 徐々に負荷をかけながら、体力測定を行います。




③ 運動・栄養指導

- 測定データを基に、運動や食事の実践法をレクチャーします。




④ 活動量計を持つ

- 活動量計に①～③で測定したパーソナルデータを登録します。その活動量計を持って、運動・生活をします。




⑤ 半年後再測定

- 再度測定を行い、その結果を基に、運動や食事の実践法をレクチャーします。



⑥ 結果の振り返り

- 3月に最終測定を行い、結果の振り返りをします。



キリトリ線

申請書

番号				
住所	長野県諏訪郡原村			
氏名	(フリガナ)	性別	年齢	
		男・女	歳	
電話番号	(日中連絡の取れる番号)	—	—	1,000円領収 済

タグフィットネスの日程

日 程	内 容	時 間	場 所
6月28日(木)	①測定会「さあ始めよう◎健康づくり	9:00~14:00	保健センター 「そよかぜ」
6月29日(金)	やれば変わる!効果的な運動法	17:00~20:00	
9月10日(月)	②ネモケン先生の講座「運動の必要性を学ぼう」	13:00~14:00	
10月16日(火)	③中間測定「どう変わったかな	9:00~14:00	
10月17日(水)	自分に合った運動を知るために」	17:00~20:00	
11月19日(月)	④管理栄養士の栄養講座「食事から始めよう 健康づくり」	13:00~14:00	
3月8日(金)	⑤結果「これからも健康づくりを続けていこう」	9:00~14:00	

- 対象：村内在住者（30歳～70歳）※運動制限のある方は対象外です。 ●定員：100人（先着順）
- 申し込み：下記問い合わせ先に電話か直接申し込んでください。
- 持ち物：測定会には運動のできる服装、タオル、水分補給用の飲み物をご持参ください。
- 注意事項：測定会の前には必ず食事をとってからご来場ください。



活動量計とは

・パーソナルデータ（年齢・性別や体力など）を登録することによって、それぞれの方の体力に応じた結果が算出されるため、より正確な消費カロリーやアクティブ歩数（効果的な運動強度で歩いた歩数）を測定できます。その他にも、下記項目が測定でき、自分の体力に見合った運動ができてきているか知ることができます。

・活動量計を健康スポット（役場、保健センター「そよかぜ」）にかざすことで、パソコン、スマートフォンなどからAWDS（詳細は下記参照）を利用し、歩数などの確認ができ、グループ仲間とデータを共有できます。

・活動量計を健康スポット（役場、保健センター「そよかぜ」）にかざすことで、パソコン、スマートフォンなどからAWDS（詳細は下記参照）を利用し、歩数などの確認ができ、グループ仲間とデータを共有できます。

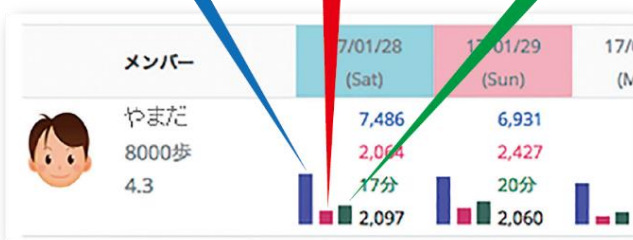
測定項目

- ①歩数 ②アクティブ歩数 ③総消費カロリー ④活動消費カロリー ⑤歩行距離 ⑥身体活動量
⑦アクティブ時間 ⑧活動時間 ⑨メッツヒストグラム

AWDSとは

・活動量計で計測したデータを、パソコン、スマートフォンから専用のwebページにログインすることで、記録したデータなどをみることができます。

歩数、アクティブ歩数、アクティブ時間



【問い合わせ先】

保健福祉課 医療給付係 電話：79-7926（直通） 住所：〒391-0192
健康づくり係 75-0228（直通） 原村 6549 番地 1