



# あおもり 健康づくり通信

## 7月のリーダー活動 中止のお知らせ



各地区の7月のリーダー活動について、市内での新型コロナウイルス感染症発生の状況をふまえて中止とさせていただくことといたしました。健康C&Cについては健康機器などの使用にあたり、対面での対応となるため8月も中止といたします。

なお、8月のリーダー活動につきましては、中止となる場合は、事前にお知らせいたします。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご協力をお願いいたします。

## リーダー活動について皆様からの相談・質問にお答えします

新型コロナウイルス感染症の影響により、活動の再開後、昨年度のような活動ができるのかご心配されている方もいらっしゃると思います。

事務局では、皆様から頂いた質問にお答えする形で活動時の注意点をまとめました。



**運動講座と栄養講座**は厚労省の通知  
**ウォーキング**は筑波大学の資料を参考にしました



### 運動講座は、

- 会場の広さにもよりますが、**最大でも定員を25名まで**とします。  
(市民センター等の利用者上限を超えないように定員を調整してください)
- **マスク着用、講座に来る前に、参加者に自宅で体温を測定**してもらいましょう。  
(発熱、風邪症状があれば欠席していただくようお願いいたします)
- 参加者同士の**間隔を2m以上** (できれば1m以上) **空けましょう**。
- 運動中のマスク着用については、苦しいと感じたらその都度外してもらいましょう。  
(対面する他者との間隔が2m以上離れていれば、マスクを外してもよいとされています)
- **運動を指導する人がカウントを数える**などし、参加者が運動中に息切れしないよう、**できるだけ配慮**しましょう。



### 栄養講座は、

- 調理の際に**3密状態になる恐れ**があります。
- 調理後に飲食する際にも他者の飛沫が及び、**感染拡大リスクが高まります**。

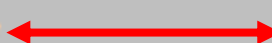


→**今の時点**では**栄養講座は推奨しておりません**。

# ウォーキング講座は、

- ウォーキング時の飛沫が及ばない他者との間隔については、**前後5m、左右2m**が望ましいとされています。
- 上記の間隔を守った場合、**公道をウォーキングすることはかなり難しい**と考えられます。  
(全参加者の状況確認が困難になり、**リーダー・サポーターの安全確認が難しくなります**)
- **公園等の敷地内をウォーキングすることは可能**です。

集団で前後5m左右2m  
空けて歩くと列が長くなり、  
**安全・状況確認が難しくなります。**



**公園などは安全**

## 令和2年度 健康づくりリーダーゼミ開催のお知らせ

ぜひご家族、ご友人の方にお声がけいただき、健康づくりの輪を広げていきましょう！

<b>会場</b>	アピオあおもり ※10月24日(土)のみ青森市役所柳川庁舎 詳細は、別紙 令和2年度あおもり健康づくりリーダー 育成ゼミプログラムをご覧ください
<b>日程</b>	9月：11日(金) 18日(金) 24日(木)いずれも18:30-20:30 10月：3日(土) 10:00-12:00 9日(金) 18:30-20:30 <b>24日(土) 10:00-16:00 (第6回 参加必須)</b> 11月：6日(金) 18:30-20:30 15日(日) 9:30-12:30
<b>受講要件</b>	• 健康づくりに関心があり <b>全8回のうち4回以上</b> (うち第6回は必須)参加できる方 • 青森市に在住・通勤・通学する18歳以上の方
<b>定員と締切</b>	定員： <b>先着20名</b> まで 締切： <b>令和2年8月31日(月)</b> までに電話か窓口で申込
<b>申し込み 問い合わせ</b>	青森市保健所健康づくり推進課内 青森市健康寿命延伸会議事務局 <b>TEL:017-718-2912</b>



### ご注意

昨年度受講できなかった場合を除き、リーダーの皆様の聴講は3密回避のため、ご遠慮くださるようお願いいたします。ご希望の方には、研修のDVDを貸出しますので、事務局までお問い合わせください。

### お問合せ先

青森市健康寿命延伸会議事務局 青森市保健所健康づくり推進課

〒030-0962 青森市佃2丁目19番13号 TEL:017-743-6111 FAX:017-743-6276