





**「手軽にできる健康づくり」動画を配信しています**

宇部市は、国民健康保険の特定健診の結果から、「1日1時間以上の運動をしていない人」の割合が、県平均及び全国平均に比べて高い状況です。  
そのため、健康づくりの意識を高めることを目的に自宅などで手軽にできる運動の動画を令和2年7月から配信しています。  
動画を見て体を動かして、健康づくりに取り組みましょう！

※手軽にできる健康づくり動画は、  
（一社）宇部市スポーツコミッションの協力を得て、制作しています。

**動画は3月以降も視聴できます！**

**配信中動画一覧**

- 7月配信 体力向上バック、運動する時間が取れない方へ
- 8月配信 ノリノリ筋力トレーニング
- 9月配信 元気に歩こう！
- 10月配信 こころとからだの健康づくり
- 11月配信 リズムに合わせて体幹トレーニング～音楽レクリエーション～
- 12月配信 疲れないからだづくり スムースストレッチ
- 1月配信 かんたんヨガ～経路・気を巡らせて心も身体もリフレッシュ～
- 2月配信 インターバルトレーニング
- 3月配信 呼吸法 ※3月24日（水）配信

**宇部市 手軽にできる健康づくり**

こちらから視聴できます⇒

宇部市保険年金課 TEL 0836-34-8294 FAX 0836-22-6019