

前号で、当協会が健康長寿支援事業を開始することについて説明しました。
 今回は、その第1段階として、平成25年8月1日にオープンした、女性専用フィットネススタジオ

ファン ドゥ フィットネス “サーキット型フィットネス” 『Fun Do Fitness【かんほきょう】』オープン

～健康長寿のまちづくりを目指して～



スタジオ正面(ピンクの看板が目印)



フィットネスの利用状況(上)、スタジオ内部とスタッフ(下)

オープン「かんほきょう」を紹介し、
 広島県の平均寿命は、平成22年度調査では、女性は86.64歳、男性は79.91歳です。全国的にも長寿県なのですが、健康寿命となると話が違ってきます。健康寿命とは、介護を必要としない自立した生活ができる生存期間のことです。広島県の健康寿命は、女性が72.49歳、男性が70.22歳であり、全国道府県の中で女性は46位、男性は30位と

健康寿命の低さが目立ちます。また、男女の平均寿命と健康寿命の差は、14.15歳と9.69歳です。この期間は、何らかの介護サービスを受けているか、寝たきりになっているかもしれません。できるだけ長く健康で過ごしたいものです。

そこで、当協会では、健康長寿の延伸を支援する事業の一つとして、まずは、特に平均寿命との差が大きい女性の健康寿命を延ばすべく、ファン・ドゥ・フィットネス【かんほきょう】を立ち上げました。

サーキット型フィットネスを継続した場合に、次のような効果があると言われています。

- ① 燃焼体質になり、太りにくい体になる
- ② 血液循環が促され、コリやむくみの解消につながる

運動によるポンプ作用で血流が促され、毛細血管に血液がいきわたり、肩こりや足のむくみを改善します。もちろんお肌にも良い効果があります。

③ 体力を向上させて、体年齢が若返る

無理のない筋肉トレーニングによる筋量のアップと有酸素運動で、持久力の向上が図れます。

サーキット型フィットネスを試しに来てください。

なお、今後はサーキット型フィットネスのスタジオを広島県内へ順次増やしていくことや、さらに効果の高いフィットネスプログラムを開発していくことで、皆さまの健康と住み良い環境づくりに貢献してまいります。

【アクセス】



【営業時間】

平日(月～金)	【午前】10:00～13:00	【午後】15:00～19:00
土曜日	【午前】10:00～13:00	休業
日曜・祝日	休業	

ファン・ドゥ・フィットネス【かんほきょう】は女性専用フィットネスです。気軽に楽しく、ノーマイクでOKです。お買い物帰りでも立ち寄りいただけるよう、冷蔵庫も用意いたしました。

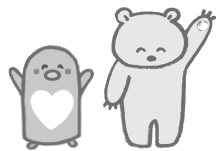
運動からしばらく遠ざかっている方や、スポーツとは少し縁遠い生活を送っている方、今から何か運動を始めるには年齢が…と感じている方、ぜひ一度当協会の

【場所】 広島市西区三篠町一丁目3番22号(横川駅北口から徒歩5分の国道183号線沿い)

【営業時間】 月曜日～金曜日 10時～13時、15時～19時、土曜日 10時～13時(無料お試し体験を受け付けております。)

【連絡先】 (TEL・FAX) 082-267-7776 (フリーダイヤル) 0120-203-158 (新事業開発課)

平成25年度 地区衛生組織活動資金募集



通称 『環境・健康募金』

環境・健康募金(旧 健康感謝募金)は、昭和35年から実施し、平成25年度で54回目を迎えました。集まった募金は、募金委員会によって適正に配分され、各市町公衛協の活動資金として地域社会に役立てられています。

環境・健康募金 総額(円) **31,486,705**

市町名	募金額(円)	達成率(%)
呉市	8,172,153	145.1
府中町	1,211,470	111.2
海田町	1,890,000	307.5
熊野町	1,462,450	280.0
坂町	0	0.0
江田島市	1,932,500	292.6
竹原市	0	0.0
大崎上島町	0	0.0
大竹市	2,496,950	394.1
廿日市市	2,739,096	174.9
廿日市市佐伯	0	0.0
廿日市市吉和	0	0.0
廿日市市大野	2,523,600	435.9
廿日市市宮島	210,300	460.7

市町名	募金額(円)	達成率(%)
安芸太田町	0	0.0
北広島町	0	0.0
安芸高田市	0	0.0
東広島市	0	0.0
三原市	1,354,960	61.9
世羅町	258,600	74.9
尾道市	2,802,450	86.1
福山市	2,846,698	29.0
府中市	0	0.0
神石高原町	0	0.0
三次市	1,342,129	112.6
庄原市	180,800	22.5
その他	62,549	—
合計	31,486,705	86.0

地区衛生組織活動資金募集事業、通称『健康感謝募金』は、平成25年度より『環境・健康募金』へと改めました。引き続き、ご協力をお願いいたします。

平成24年度まで

『健康感謝募金』



平成25年度から

『環境・健康募金』

市町別一覧表(平成25年7月末現在)

※この表は、平成25年7月末までに市町公衛協事務局から募金委員会に振込みのあった実績額を示しています。