

めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係
☎(48)1111(内311・312)

『運動編』

「めざせ!ハッピーライフあぐい21」は、皆さんが健康で生きがいを持ちながら生活できるように策定した、町の健康づくり計画です。今回は、その中の「運動」について紹介します。

仕事や家事の機械化が進み、交通手段が発達した今日、日常生活の中で体を動かす機会が少なくなっています。

運動不足は、生活習慣病を引き起こすきっかけになるばかりか、筋力や活動力の低下にもつながります。

運動をすることで、健康を増進することができます。若いころから、意識して運動を習慣づけていく必要があります。



みんなで目指す目標

運動を楽しみ、身体機能の維持、増進を図る



(20歳～39歳)

はじめの一歩の取り組み

万歩計をつけ、一日に自分がどれくらい歩いているかを知ります。

少なくとも月に一回は、三十分以上の運動を楽しみます。



(40歳～64歳)

階段を利用するなど、自分の生活の中で体を動かす工夫をします。

一日五分以上、もも上げ運動やラジオ体操など、体を動かすよう努めます。



(65歳以上)

万歩計をつけ、一日に自分がどれくらい歩いているかを知ります。

買い物や散歩など、積極的に外出します。

ステップアップの取り組み

自分のペースに合わせ、息がはずむ程度のスピードで運動します。

自分でできることは自分です。

サークル活動に進んで参加します。

みんなで達成しよう

| | 現状値 | 10年後の目標 |
|------------------------------------|-----------|-----------|
| 仕事以外の場で、日ごろから意識的に体を動かすなどの運動をする人の割合 | 47.3% | 60.0% |
| 青年期・壮年期の運動習慣有りの人の割合 | 青年期 14.8% | 青年期 30.0% |
| | 壮年期 27.4% | 壮年期 40.0% |

現状値は「健康日本21あぐい計画アンケート」による。

ウォーキングのポイント

- 背筋を伸ばし、視線はまっすぐ前を腕はしっかりと振る
- 1分間に100mを目安にリズムカルに歩く
- 歩幅は多少大股で



目指すは一日一万歩

健康維持のためには、一日一万歩歩くことが理想です。しかし、普段運動習慣のない人が、急に一日一万歩といつても、実現するのは少し難しいかもしれません。

そんな人は、まず今の歩数にプラス千歩を目標にしましょう。あと十分程度歩く時間を増やせば、プラス千歩です。がんばってみてください。運動の前後には、ストレッチを十分行いましょう。水分補給も忘れずに。