

すこやかたより

保健センター 通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

健康日本21あぐい計画 (第2次)

第5回目のテーマは、「身体活動・運動」です

私たちの生活は、車での移動、家事の機械化が進み、大変便利になりました。しかし、その一方、身体を動かす機会が減り活動量が減ったことで、糖尿病や高血圧といった生活習慣病を抱える人が増えています。

さらに、私たちの筋力は、使わなければ衰えます。いつまでも元気で活動的に過ごすためには、継続して体を動かし、筋力を鍛え続ける必要があります。

家事や買い物などの「生活活動」や「スポーツ」で、無理のない程度に、進んで体を動かしましょう。

- ▽運動の大切さの周知・啓発
- ▽運動を始めるきっかけづくり
- ▽運動習慣が長続きするよう支援
- ▽運動に関するグループ活動への支援
- ▽地域交流機会の充実
- ▽安全で無理のない運動についての知識の普及

日常生活で 活動量を増やす工夫



- ▽エスカレーターやエレベーターでなく、階段を使う
- ▽車を、遠くの駐車場に停めて歩くように心掛ける
- ▽掃除などの家事をこまめに行う
- ▽電車に乗っている間は座らずに立ったり、一つ手前の駅で降りて歩いたりするなど通勤時間を有効に使い体を動かす
- ▽歩幅をあと10センチメートル広くして歩く
→自然と歩く速度が速くなり、普通に歩くより活動量が増える



健康日本21あぐい計画 (第2次) での目標 (めざすべき姿)

「日常生活の中で、体を動かす習慣を身に付ける」

それを実現するための「取り組み」は次のとおりです。

- わたし (町民) の取り組み
 - ▽自分にあった運動を見つけて実践し、それを続けます
 - ▽生活の中でこまめに動き、積極的に外出します
 - ▽地域の活動に、積極的に参加します
- 地域や職場の取り組み
 - ▽運動に関する知識を深め、運動を習慣化できるよう努めます
 - ▽地域や職場で運動する機会をつくります
- 行政の取り組み
 - ▽運動できる機会づくり

大切なのは 「無理をしないこと」



- 運動の強さ
軽く汗をかく程度がお勧め。息切れするような強い運動は危険を伴います。
- プラス10分
急激な活動量の増加も、体に悪影響を招く危険があります。「1日10分」を目安に、今より活動量を増やしてみましょう。