



健康日本21あぐい計画(第3次)

第6回テーマ 「身体活動・運動」

自動車の利用が増え、家事の機械化が進むなど、私たちの生活はずいぶん便利になりました。しかし、その反面、身体を動かす機会が減り、運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方が増えています。

また、私たちの筋力は使わなければ衰えます。いつまでも元気に活動的に過ごすためには、継続して体を動かし続ける必要があります。

家事や買い物などの「生活活動」や「運動」で、無理のない程度に、積極的に体を動かしましょう。

健康日本21あぐい計画(第3次)での目標(目指すべき姿) 「日常生活の中で、体を動かす習慣を身につける」

実現するための「取り組み」

町民の皆さんにお願いする取り組み

- ◇ 自分に合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

地域や職場の皆さんにお願いする取り組み

- ◇ 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
- ◇ 感染症に配慮した形で、地域や職場での運動の機会をつくります

行政の取り組み

- ◇ 運動できる機会づくり
- ◇ 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
- ◇ 感染症に配慮した形での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
- ◇ 室内や自宅などのできる運動方法の周知・啓発

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つ、一手前の駅で降りて歩く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。(自然と歩く速度が早くなり、普通に歩くより活動量が増える)

運動で大切なことは「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。
- ▽ 運動の時間: プラス10分。急激な活動量の増加も、体に悪影響を与える危険があります。「1日10分」を目安に、今より活動量を増やしてみましょう。

問い合わせ先 保健センター(オアシスセンター) ☎(48)1111(内1520・1521)

会計年度任用職員(介護支援専門員)を募集



- 任用期間 開始時期については要相談～令和4年3月31日
- 勤務時間 1日5時間
- 勤務場所 町地域包括支援センター(役場内)
- 募集人員 1人
- 応募資格 介護支援専門員資格のある健康な方
- 勤務内容 ケアプラン作成、相談業務など
- 報酬 1,336円～(時間給)
- 試験 面接試験(後日連絡)

- 提出書類 会計年度任用職員登録申請書(令和3年度用)〔町ホームページ(http://www.town.agui.lg.jp/ka/R3_kaikeisaiyo.html)よりダウンロード可・写真添付〕、介護支援専門員証の写し
- 申込期限 10月29日(金)
- 申し込み・問い合わせ先 健康介護課地域包括支援係 ☎(48)1111(内1127)

