

ちょこちょこ運動のすすめ

問合せ 健康づくり課 ☎ 3680

健康づくりのための運動は、若い世代ではダイエットなどが中心ですが、働き盛り世代になると体調不良やメタボリックシンドローム・生活習慣病の予防や改善が中心となります。また、高齢になると寝たきりや認知症の予防などの自立した生活を維持するためと目的が移行していきます。

平成23年の国民健康栄養調査で、運動習慣のある人（1日30分以上の運動を週2回以上行い、1年以上継続している人）の割合は、男性35%、女性29・2%で、前年と比べてもその割合は変わ

りません。また、年齢別で割合を見てみると、男女ともに20歳から50歳代の年齢で少なく、働き盛り世代の3分の2が運動習慣を身に付けていない状況にあります。

どの世代でも心身の健康づくりには適度な運動が大切です。しかし、運動はためておくことができず、習慣化できず、悩んだ経験はありませんか？「運動しなければ！」と身構えず、手間なく、体にきつくなく、意識してちょこちょこ動くことから始めましょう。



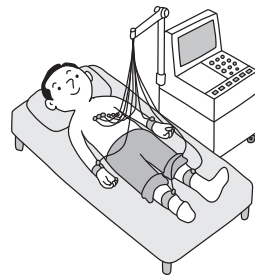
保健センターから こんにちは



国保人間ドック

渡辺病院でも 受診できます

1月から国保人間ドックを実施します。実施医療機関は、鹿島厚生病院、菅原医院、市立総合病院、小野田病院、大町病院、おのだ内科クリニック、志賀医院、ひぐちクリニックの8か所でしたが、渡辺病院でも受診できることになりました。既に申込みをしている方で渡辺病院に変更する方、申込みをしていない方で渡辺病院を希望する方はご連絡ください。



対象者 国民健康保険に加入している
35歳から70歳の方
(平成26年3月31日時点)

申込期限 11月15日(金)

申込先・問合せ 健康づくり課 ☎ 3680

こころの健康相談会

様々な心配などで、眠れない、気持ちが落ち着かない、不安でどきどきするなど、いつもと違うこころの状態に悩んでいませんか。ご自身やお子さん、お知り合いの方についてご心配がありましたら、ご相談ください。

原町保健センター

と き 11月20日(水)

相談時間 13時30分～ (予約制)

内 容 精神科医師による個別相談

申込期限 11月15日(金)

申込先・問合せ 健康づくり課 ☎ 3680

運動不足と日常生活活動チェック

運動を始める前に、自分自身の日常生活状況を見直してみましょう。
以下の項目で当てはまるものがいくつありますか？



- 姿勢が悪い
- ゆっくり歩く、スリ足で歩く
- 2階、3階へ行く時でもエレベーターを利用する
- 1日合計30分以上歩くことはあまりない
- 電車・バスで空席を見つけると必ず座る
- 歩いて10分以内の移動でも、車・タクシーをよく利用する
- 仕事はデスクワークがほとんど(家にいる時はほとんど座っている)
- 普段から(または休日)テレビを1日5時間以上見る
- 1日中メールのやりとりをしている、または暇があるとネットを利用している
- 家事は苦手、またはさぼりがち

1～3個 該当する項目を意識して改善しましょう。
4～6個 やや運動不足の傾向があります。
7個以上 運動不足の生活状況かもしれません。

このチェックの他にも、1日どの位動いているのかを歩数計をつけて1週間記録してみましょう。自分の活動量を知るのに有効です。

生活に運動を取り入れる5つのコツ

コツ1 まず姿勢を良くする

座る・立つ・歩く時には意識して「背筋シャキッ、お腹ギュッ」を行きましょう。



コツ2 シャガんで立ち上がる

しゃがんで立ち上げる動きは、下半身を鍛える理想的な運動です。



コツ3 やりやすい日常ながら運動から始める

通勤、家事、歯磨き、入浴など普段の生活の中で、ちょっと素早く、ちょっと力を含めるなど、自分の生活状況に合うことから始めましょう。



コツ4 慣れてきたら種類を増やしていく

運動の種類が増えれば、飽きずにやる気がわいてきます。

コツ5 疲れるまでがんばらない

1日の中で、何回にも分けて気長に行いましょう。



5つのコツを忘れず、普段から意識して、自分に合った運動を無理なく、「ちょこちょこ」長く続けることが大事です。

健康づくり課では、運動に関する教室や相談を行い、市民の皆さんの健康づくりを応援しています。是非、活用して楽しく運動を行いましょう。