



健やかランド紫波

健康と福祉の情報コーナー

【担当】 長寿健康課 健康推進室 ☎672-2111 内線1345

元気はつらつ紫波計画 7つの領域の取り組み 第2弾「運動・身体活動」運動は、健康の宝箱

町は、町民一人一人が健康な状態で長生きし、元気はつらつな人生を送るために、「元気はつらつ紫波計画」を策定しました。この計画では、食生活や運動、たばこ、生活習慣病など、7つの領域に分けて健康づくりを推進しています。

今回紹介する「運動・身体活動」の分野では、健康のために運動をする人が増加することを領域目標にしています。

◎身体活動とは？

皆さんは、「身体活動」と聞いてどのようなものをイメージしますか。身体活動には、ランニングやウォーキング、野球などのスポーツはもちろん、家事や子どもと遊ぶこと、介護、洗車、階段の上り下りなど、日常の中で体を動かすことも含まれます。

◎体を動かすことで多くの病気のリスクが低下

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、ロコモ

ティブシンドローム（※）、うつ、認知症などになるリスクを下げることでできます。1日に1時間以上、歩行、または同等の身体活動を行いましょう。

◎「今より10分多く」を心掛けよう

国は、健康づくりのための身体活動指針としてアクティブガイドを作成しています。1日に1時間以上体を動かすのは難しいという人は、今より10分でも多く体を動かすことを心掛けましょう。

こうすれば身体活動プラス☆

(アクティブガイド参考)

家庭や職場で

- ✓こまめに動くようにする。
- ✓階段を使うようにする。
- ✓遠くのトイレを使う。
- ✓キビキビと掃除や洗濯をする。
- ✓自転車や徒歩で買い物、通勤をする。
- ✓テレビを見ながら筋トレやストレッチをする。

地域で

- ✓家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用する。
- ✓地域のスポーツイベントに積極的に参加する。
- ✓ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながら体を動かす。
- ✓休日には、家族や友人と外出を楽しむ。

次回は、『紫波ネット』8月総合版（8月9日発行予定）で「がんの予防」の領域について紹介します。



※ロコモティブシンドローム：骨や関節の病気、筋力低下、バランス能力低下により転倒・骨折しやすくなることで介護が必要となる危険性が高い状態のこと。