

けんこうだより

◆第2期妹背牛町健康増進計画について（6）

令和6年3月に策定した「第2期妹背牛町健康増進計画」で取組みの柱としている7つの分野について、シリーズでお伝えしています。今回は「身体活動・運動」について掲載します。

計画のダイジェスト版は町ホームページに掲載しておりますのでご覧ください。



ダイジェスト版



妹背牛町の保健師

このページの内容についてのお問い合わせ
健康福祉課健康グループ TEL 32-2412

身体活動・運動について

第1期計画の振り返り 第2期計画の目標

<第1期の目標>

生活スタイルに合わせてできる運動を見つける。

<第1期の振り返り>

- ・運動している人の割合は、20～30代で増加、60～70代は減少。40～50代は運動習慣のある人の割合が少ない。
- ・ウォーキング、ストレッチ、筋トレなど個人で取り組める運動をしている人が増加。
- ・コロナの影響もあってか、運動不足と感じている人が全ての年代で増加。
- ・運動のために必要と思うことは「時間」と答えた人が一番多い。

<みんなの目標>

自分の生活スタイルに合わせて運動に取り組む。

<評価指標と目標値>

評価指標	町の現状（R5）	目標（R17）
運動習慣のある人（週2回、30分以上）の割合	男性 18.3% 女性 17.5%	男性 30%以上 女性 30%以上
運動を続けたい、または始めたいと思う人の割合	75.4%	増加

◇まずは+10分、+1000歩を目安にはじめましょう。

運動不足を解消するために、まずは今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。例えば、10分歩くと約1000歩になります。今より毎日+10分運動をすることで、「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症

を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」「死亡のリスクを2.8%」減少できるといわれています。自分の生活スタイルに合った運動をみつけて取り組みましょう。

◇運動の場の紹介

	実施日	場 所	内 容
サーキットトレーニング	毎週木曜日（通年） 13:30～14:30	保健センター	有酸素運動と筋トレを交互に行う、30分程度の運動。
ヨガ	毎週月曜日（通年） 10:00～12:00	保健センター	正しい姿勢と正しい呼吸法を習得し、精神と体のバランスを整える。
ふまねっと	毎週水曜日（通年） 13:30～15:00	わかち愛もせうしひろば	マスクの網をふまないように歩く運動。歩行機能や認知機能の維持向上に効果あり。
ウォーキングスタンプラリー ①すこやかロード ②総体ギャラリーウォーク	①5月～11月 ②11月開始（通年）	①うらら公園周辺のすこやかロード ②総合体育館2階ランニングコース	コースを歩いてスタンプを押す。カードが1枚たまるとにモスピーポイントがもらえる。