

# 9月は健康増進普及月間です!

～1に運動、2に食事、しっかり禁煙 最後にクスリ～

糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病で日本人の3分の2近くが亡くなり、大きな問題となっています。平成20年からは「特定健康診査」、「特定保健指導」制度も皆さんの健康づくりのため開始となりました。生活習慣病は日常生活のあり方と深く関係があり、健康の保持・増進のためには、運動習慣や食生活習慣などの健康習慣を見直すことが重要です。

9月は、健康増進普及月間です。この機会に、ご自身の生活を見直してみませんか。

## 運動で健康づくり

健康づくりで重要となってくるのは、運動の習慣化です。しかし、今まで運動の習慣がなかった人が、突然運動を習慣にするのは大変難しいことです。ここでいう運動には、日常生活動作（階段の昇り降りや歩行）やボウリングやゲートボールなどのレクリエーションも含まれます。日常生活のいろいろな動作に運動を意識することから始めてみましょう。

### ①運動っていいことばかり!

#### ◆自分に合った運動を継続すると…（運動の効果）

- ・心臓や肺の機能が高められ、体力がつく
- ・生活習慣病の危険因子である高血糖や血圧、血液中のコレステロールを改善する
- ・血管の弾力性が増し、血流が良くなり、生活習慣病を改善したり予防する
- ・バランスを崩した時も転倒しにくくなり、ケガの防止につながる
- ・骨が丈夫になり、骨粗しょう症の予防に役立つ
- ・精神的ストレスの解消に役立つ

#### ◆こんなことも運動になります!

「忙しくて運動をする時間がない!」という人も多いと思います。下の表をみると日常生活活動で100kcal消費するための時間がわかります。階段を利用する、電車では立つなどを意識してこころがけてみてください。

動作	所要時間
掃除機をかける	27分
電車で通勤（立った状態）	24分
階段を上がる	12分
庭の草むしり	21分

（表 日常生活活動で100kcal消費するために必要な時間）



## 特定健康診査・後期高齢者健康診査は、9月30日(水)までです

今年度の健康診査はお済みですか?高浜市で行っている「一般住民健康診査」「特定健康診査」「後期高齢者健康診査」の実施期間は9月30日(水)までです。

まだ受診していない方は、お早めに市内の医療機関へ予約し、受診してください。

1年に1回、ご自分の健康のために健康診査を受けましょう。



### ②ウォーキングのすすめ～まずは身近なところから～

まずは、なにも道具のいらないウォーキングから始めてみませんか。ウォーキングは、体脂肪の燃焼や筋力増大、さらにこころのリフレッシュに最も効果があります。

#### ◆ウォーキングするときの服装や持ち物

- ・服装→汗を吸うもの、風通しのよいもの、伸びるもの、脱ぎ着しやすいもの
- ・持ち物→水（お茶）、タオル、携帯電話、リュックサックまたはウェストポーチ
- 《夏》（日焼けや熱中症予防のために）帽子、サングラス、日焼け止め
- 《冬》（凍傷の予防のために）毛糸の帽子、皮手袋、マフラー、マスク、ジャンパー

#### ◆自分に合った歩き方をみつけよう!

歩幅は広め  
かかとから着地  
つま先で蹴る



背すじを伸ばし、  
腕を大きめに振る

腰や膝に痛みがある場合、歩幅を広くすると関節に大きく負担がかかるので、自分に合った歩幅を見つけましょう。最初から無理は禁物です!

### ③よりよい運動の方法

#### ◆運動の強さの調節

運動は、自分が「ややきつい」と感じるくらいのペースで行うと、より効果的です。ご自分の体調に合わせて、運動の強さを調節しましょう。

《例》ウォーキングをする際の強さの調節方法

- ・腕を大きめに振る
- ・歩幅を広くする
- ・軽い重りを持って歩く
- ・アップダウンのあるコース（とくに登り斜面）
- ・ジョギングを加える

#### ◆運動の時間帯について

基本的に効果はいつでも変わりません。最適な時間帯は食後1～2時間後です。

- ・朝は、ストレッチやラジオ体操などのウォーミングアップと、ウォーキングか軽いジョギングなどがお勧め!
- ・昼は、着替えなくても手軽にできる筋力トレーニングを行います。
- ・昼間に運動できない人は、夕方（夜）に行いましょう。夜の野外では、蛍光塗料または反射材のついた服装を身につけましょう。

健康づくりについてのご相談、健康診査などのご不明な点につきましては、いきいき広場内保健福祉グループ(52-9871)へお問い合わせください。

