



# 健康たかはま21

「健康たかはま21」は、「高浜市健康づくり推進委員」「高浜市の未来を描く市民会議(健康分科会)」などの市民の皆さんにご協力いただき、第2次計画を作成しました。今回は、「②身体活動・運動」についてご紹介します。

## ②身体活動・運動

「身体活動・運動」は、心身の健康の保持・増進、生活習慣病予防、生活の質の向上、高齢者の寝たきり予防に効果があると言われています。

便利な世の中になり、日常生活の中で身体を動かすことが減ってきています。みなさんも積極的に身体を動かし、運動の習慣をつけましょう。

### 現状

1日の歩行時間が30分以上の割合は、策定時55.4%に対し、第2次計画では47.6%へ下降しています。運動習慣のある人は、愛知県25.3%と比べると、男性は35.6%と10%ほど多く、女性は25.8%とほぼ同じくらいの割合です。  
※運動習慣のある人…1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上続けている人

## 1.実現したい目標

- 気持ちよく汗をかこう
- 元気な高齢者になろう

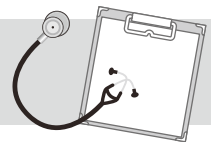


## 2.今後の取り組み

- ①市民自らが取り組むこと(自分にできること)
  - ・自分にあった運動をみつけ続けよう。
  - ・自分で運動しようという気持ちを持とう。
  - ・楽しもうという気持ちをもとう。
  - ・「適度な」運動の必要性を知ろう。
  - ・ちょっとしたところに行くときは、車より自転車または歩くようにしましょう。
- ②地域で取り組むこと(地域でできること)
  - ・運動情報などの情報提供をしよう。
  - ・活動情報の発信や呼びかけをしよう。
  - ・各種(ウォーキング・ストレッチ)企画に取り組もう。
  - ・初心者への声かけをしよう。
- ③行政で取り組むこと(行政でできること)
  - ・運動の機会や運動する場所などの情報発信に努めます。
  - ・運動する場所の確保(施設)を検討します。
  - ・空き教室の活用を検討します。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

## 10月の休日等在宅当番医



☆高浜市医師会 <診療日>日曜および祝日 <診療時間>9:00~12:00、13:30~17:00

10月2日	おかべ歯科眼科クリニック	向山町	☎52-7775
9日	岩月外科	稗田町	☎53-3458
10日	近藤医院	屋敷町	☎53-0029
16日	泰生医院	青木町	☎52-1001
23日	寺尾内科小児科	小池町	☎53-0073
30日	増田耳鼻咽喉科	沢渡町	☎52-3030

☆高浜市歯科医師会 <診療日>日曜 <診療時間>9:00~12:00

10月2日	杉浦歯科医院	呉竹町	☎52-5000
9日	森歯科医院	青木町	☎52-0888
16日	キララ歯科	神明町	☎54-5454
23日	神谷デンタルクリニック	本郷町	☎53-5155
30日	森田歯科医院	沢渡町	☎52-2336

なお、都合により変更する場合がありますので、ご確認のうえ受診してください。

診療時間外に、急病などで受診が必要なときは、

救急医療情報センター(☎36-1133・ホームページ <http://www.qq.pref.aichi.jp/>)にお問い合わせください。