

健康たかはま21



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いわれています。

今後の取り組みとして、市民自らが取り組むこと(自分にできること)

厚生労働省は、ライフステージに応じた健康づくりのための身体活動(生活活動・運動)を推進する「健康づくりのための運動基準2013」「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」を策定しました。

プラステン +10で健康寿命をのばしましょう(アクティブガイドより)

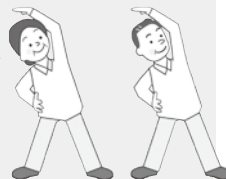
「+10」とは、今より10分多くからだを動かすことです。

- ① **気づく**…からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。自身の生活や環境を振り返ってみましょう。
- ② **始める**…今より少しでも元気にからだを動かすことが健康への第1歩。+10を始めましょう。
車移動を徒歩や自転車にして+10!、歩幅を広くして速く歩いて+10!、ながらストレッチで+10!
- ③ **達成する**…目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。(高齢の方は1日40分)
歩行は1日8,000歩が目安です。じっとしている時間を減らしましょう。
- ④ **つながる**…1人でも多くの人と+10を共有しましょう。家族や仲間がいっしょだと、楽しさや喜びが一層増します。

安全の ために

誤った方法でからだを動かすと**思わぬ事故やけがにつながります。**

- ・からだを動かす時間は少しずつ増やしていきましょう。
- ・体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- ・病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談してください。



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871



高浜市高齢者が自ら活動できる 居場所づくり助成金について



市では、高齢者の方が外出したくなるような「活動」や「居場所」を地域の皆さんと力をあわせて創りだし、それを広く紹介して、閉じこもり予防に役立てたいと考えています。

そこで、地域の皆さんや活動団体の方が新たに高齢者の居場所(健康自生地)を設置する場合、またはすでに運営されている方が新たな取り組みを実施する場合、必要な経費を助成します。

【主な要件】

- (1) 高齢者が気軽に参加することが可能で、かつ、参加したくなるような介護予防および健康増進などにつながる活動を1件以上提案し、実施すること。
- (2) 概ね65歳以上の高齢者が年間平均で1か月当たり延べ5人以上利用するものであること。
- (3) 居場所の運営に必要なかつ適正な価格での実費を原則として徴収するものであること。

※上記すべての要件を満たす必要があり、閉じこもり予防の取り組みであることがポイントです。
※すでに市の補助金の対象となっている事業は助成対象になりません。

助成の 対象となる 事業

助成の 対象となる 経費

- ・備品の購入(1件当たり3万円を限度)
- ・運営の経費(1件当たり年間2万円を限度)
- ※助成の対象期間は最長3年間



★申請方法および、要件、助成金の詳細は問い合わせてください。

問合せ先 いきいき広場3階福祉企画グループ ☎52-9873