

運動で健康づくり

①健康維持のための身体活動

健康維持のためには、身体活動が不可欠です。活発に身体を動かすことは、血圧や血糖、筋肉の機能を改善させ、要介護の原因である認知症や脳卒中などを予防する効果があります。日常生活に適度な運動を取り入れ、健康な生活を送りましょう！

あなたの生活を
チェック！

体を動かさない生活習慣	
<input type="checkbox"/>	日中はデスクワークで座りっぱなしである
<input type="checkbox"/>	エレベーターかエスカレーターがあれば大抵利用する
<input type="checkbox"/>	家事はほとんど人任せである
<input type="checkbox"/>	休日は家でゴロゴロしている
<input type="checkbox"/>	運動が苦手である
<input type="checkbox"/>	近くのスーパーやコンビニにも車で行く
<input type="checkbox"/>	電車やバスで空席があれば必ず座る
<input type="checkbox"/>	運動する習慣がない
<input type="checkbox"/>	歩幅が狭い
<input type="checkbox"/>	同年代の人と比べて歩くのが遅い

チェック項目が多い人ほど、日常的に運動が不足しています！

②健康づくりには「身体活動量」アップがカギ

健康を維持・増進するにはバランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な身体活動・運動が基本となります。身体活動・運動は、日常生活における家事、通勤・通学等の「生活活動」と、体力向上や健康の維持・増進を目的に、計画的・継続的に実施する「運動」の2つに分けられます。日常的に歩くことや掃除などの家事を活発に行ったり、スポーツにチャレンジしたりして、身体活動量を増やしていくことが健康づくりに役立ち、ひいては健康寿命を延ばすことにつながります。

※健康寿命…心身ともに健康で、介護などを必要とせず、日常生活に制限なく自立して生活できる期間のこと。

③今より10分多く身体を動かしましょう！

生活活動を増やすだけでも、動脈硬化を防ぐ効果があり、メタボや生活習慣病の予防につながります。スポーツが苦手、時間がないという人は、まずは今よりプラス10分、身体を動かすことを意識してみましょう。家事や仕事などの生活活動でも、身体のどの部分が伸びたり、縮んだりしているかを意識して取り組むと、ストレッチや筋トレ効果が期待できます。



生活の中でこまめに身体を動かしましょう！

- ・エレベーターなどは控え、階段を積極的に利用する
- ・テレビを見ながらストレッチをする
- ・掃除や洗濯などの家事をキビキビ行う

<こんなことも生活活動になります>

買い物・子どもと遊ぶ・通勤・営業の外回り・荷物の運搬・農作業など



歯科衛生士を募集

募集人員：若干名

募集資格・内容：歯科衛生士。幼児健診時における歯科健診補助、フッ素塗布、口腔衛生指導ができる方

勤務開始：令和6年4月1日～

報償費：1回3,000円

勤務時間：午後12時30分～2時30分まで 年10回程度 ※勤務日は相談に応じます

問合せ：子育て・健康推進課 (☎21-2122)