

健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

～歩こうよ ^{ちよきん}貯筋で延びる 健康寿命～ 健康づくり運動習慣推進チーム

運動編

問 住民福祉課 保健予防係(保健センター) ☎62-9134

○運動習慣で心身ともに健康に

身体活動量が多い人や運動をよく行っている人は、生活習慣病の等の罹患率や死亡率が低いことが明らかになっています。また、運動をすることで気持ちもすっきりし気分転換になります。高齢者にとっても、日常生活における歩行等の活動が、将来的な介護予防にもつながります。



○日々の生活で運動習慣を

令和2年度富士見町特定健診の質問票の結果では、1回30分以上の運動を週に2日以上、1年以上実施のない人が約6割でした。県割合とほぼ同じですが、全国と比較すると運動習慣のない人の割合が多い状況です。

令和2年度 富士見町特定健診質問票結果

運動割合	富士見町	長野県	全国
1回30分以上の運動を週に2日以上、1年以上実施のない人	63.6%	63.2%	59.2%
日常生活において歩行等の身体活動を、1日1時間以上実施していない人	31.0%	47.4%	48.2%
同年齢の同性と比較して歩く速度が遅い人	44.7%	50.3%	49.7%

参考：厚生労働省 HP 身体活動・運動

日常生活の中で意識して体を動かしてみよう

- ・歩く時は、意識をして早歩き
- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・仲間とスポーツを楽しむ
- ・体を使って家庭菜園やガーデニング
- ・健康イベントに参加 など

はっらっ健康教室 —食生活改善推進員養成講座—

申込 問 住民福祉課 保健予防係(保健センター) ☎62-9134

食生活改善推進員(食改)は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、健康づくりの活動に取り組んでいるボランティア団体です。

今年度の養成講座が開かれますので、大勢の方のご参加をお待ちしています。



【日程・内容】

	日 時	内 容
第1回	10月7日(木) 午前10時～正午	開講式/食改の活動紹介/生活習慣病について
第2回	10月22日(金) 午前10時～午後1時	栄養バランスの良い食事とは/ ACE 弁当を試食してみよう
第3回	11月5日(金) 午前10時～正午	健康223プロジェクトの健康イベントへ参加予定(測定会・筋力トレーニング)
第4回	11月24日(水) 午前10時～午後1時	1日どれくらい塩分摂取しているか/調理実習(予定)
第5回	12月20日(月) 午前10時～午後1時	心と歯の健康/フレイル予防の食事/調理実習(予定)
第6回	令和4年 1月13日(木) 午前10時～正午	災害時の備蓄や簡単レシピ/教室の振り返り/修了式

- 【会 場】保健センター(第3回は第2体育館)
 【対 象 者】20歳～74歳以下の町民で、全日程出席可能な方
 【定 員】10名程度
 【費 用】ACE弁当代400円(第2回)、調理実習代250円×2回(第4・5回)
 【募集締切】9月24日(金) ※定員になり次第締切

こんな方はぜひご参加ください

- ★食事や運動について学びたいと思う方
- ★料理をすること・食べることが好きな方
- ★ボランティアに興味がある方