**テーマ　：ひがしまつやま健康プラン21　健康課題について**

健康推進課では、市民の皆さまへからだを動かすことの効果・魅力などに関するワンポイント情報等を毎月発信していきます！今月のテーマは運動に関する市民の皆さまの現状と目標についてです。

　市はひがしまつやま健康プランという計画を定めて、健康に関する様々な取組を行っています。赤ちゃんからお年寄りまですべての市民が『健康に向かって歩こう東松山』という基本理念を基に、健康に関する目標を定めています。

身体活動や運動では、「できるだけ歩くことを心がけている」「1日30分以上の運動を週3回以上している」と2項目について、市民アンケートを行いました。その結果は、過半数の市民が「できるだけ歩くことを心がけている」こと、「1日30分以上の運動を週3回以上している」市民は30%程度であることがわかりました。特に運動量が低い世代は20歳代~64歳までの世代で、65歳以上になると増加していました。

日本人の死亡に関連する危険因子では1位「喫煙」2位「高血圧」に次ぐ3位に「運動不足」になっています。厚生労働省の推奨するアクティブガイド2023年版では「今よりも少しでも多く体を動かす」ことを推奨しています。

仕事や家事の合間にできる簡単ストレッチを2つ紹介します。

各10秒息を吐きながら、伸ばします。2~3回繰り返します。

【のびのび　ポーズ】

1　手を組み、手のひらを外側に向けてゆっくり伸ばします。

2　そのまま手のひらを上に向けます。

３　2の状態から右へ　左へからだを倒します。

【座ったままこんにちは　ポーズ】

１　椅子に座り、右足首を左太ももにのせます。

２　1の状態から、からだを前に倒します。（お尻のあたりが痛気持ちよいところまで）

３　反対の足に変え、2の状態にします。