

特集 健康に向かって運動しよう



▲はじめてのヨガ教室(6月25日(水)保健センター)

私たちにあって、毎日をいきいきと生活するためには「健康」であることが何よりも大切です。
また、生涯にわたり心身ともに健やかで充実した暮らしを送ることは、全ての市民に共通する願いであり、そのためには、日頃から自らの健康について考え、行動し、健康増進に取り組むことが重要です。

市では、令和6年3月に「第3次ひがしまつやま健康プラン21」を策定し、基本理念とする“健康に向かって歩こう東松山”の実現に向けた施策を進めています。赤ちゃんからお年寄りまで、全ての市民が、自分自身の健康に関心を持ち、生涯にわたっていきいきと暮らせることを目指して、基本的な目標を定めています。

基本的な目標

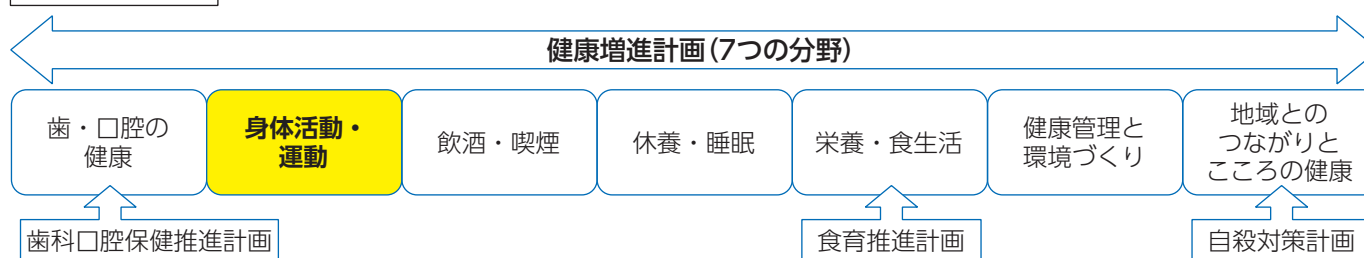
- 1 自分の健康は自分でコントロールしよう
- 2 みんなで健康づくりに取り組もう
- 3 いきいき・はつらつとした生活を送ろう

Check!

第3次ひがしまつやま健康プラン21とは？

これまでの「東松山市歯科口腔保健推進計画」及び「東松山市自殺対策計画」を「東松山市健康増進計画・東松山市食育推進計画」に包含し、一体的な計画として策定したものが「第3次ひがしまつやま健康プラン21」です。7つの分野のうち、今年度は主に「身体活動・運動」をテーマにしています。

計画の構成



Check!

できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」といいます。身体活動には「運動」と「生活活動」があります。



運動はできなくても、普段の生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

生活活動で健康づくり

Check!

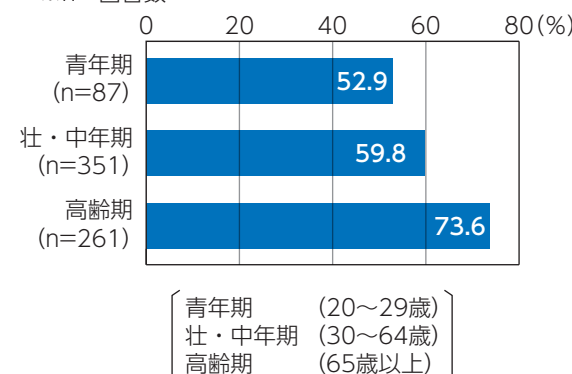
市民の身体活動・運動の現状と課題

〔令和4年度市民アンケートから〕※令和4年12月～令和5年1月実施

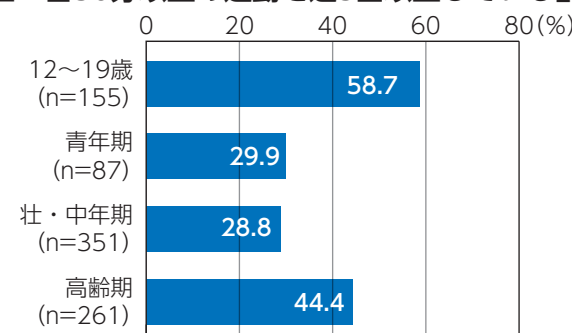
身体活動・運動では「できる限り歩くことを心がけている」「1日30分以上の運動を週3回以上している」の2項目について、市民アンケートを行いました。
その結果は「できる限り歩くことを心がけている」市民は過半数で「1日30分以上の運動を週3回以上している」市民(青年期以降)は3割程度であることが分か

■日常生活でできる限り歩くことを心がけている割合

※n：回答数



■1日30分以上の運動を週3回以上している割合



りました。特に運動量が低い世代は20～64歳の世代で、65歳以上になると増加していました。
「1日30分以上の運動を週3回以上している」男女別の割合をみると、働き盛り世代での割合が低く、課題になっています。

生活の質の維持・向上のためにも日常生活における適度な運動が重要です。できる限り歩くことを心がけている割合は、高齢期では7割を超えています。介護予防につながるよう、ウォーキングについて一層取り組んで行くことが重要です。

また、青年期、壮・中年期については、歩くことを心がけている割合は5～6割程度となっていますが、その割合は増加傾向にあり、今後もさらに増加に向けて取り組んで行くことが重要です。

1日30分以上の運動を週3回以上している割合は、12～19歳は約6割となっていますが、青年期や壮・中年期では3割程度にとどまっています。

適度な運動は、心身の健康維持に効果があるとされ、今後は日常的にからだを動かすことの重要性を再認識するとともに、ウォーキングや体操などを気軽に取り組むことが重要です。

Check!

座っている時間を減らしてからだを動かそう! ⇒少しでも動くことが健康の秘訣

「運動不足」は日本人の死亡に関連する危険因子の第3位です(第1位：喫煙、第2位：高血圧)。

運動は、生活習慣病等や高齢者のフレイル(心身の不調等により虚弱な状態に陥ること)等の予防・改善に大きな効果をもたらします。

厚生労働省作成の「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー」では、**全ての年代において座りっぱなしの時間が長くないよう、個人差を踏まえ、強度や量を調整し可能なものから取り組み、今より少しでも多くからだを動かすことを推奨しています**(立位が困難な人も、じっとしている時間が長くなり過ぎないように少しでもからだを動かすことを推奨しています)。

成人では、歩行又は同等以上の身体活動を1日60分(1日約8,000歩)以上、高齢者では歩行又は同等以上

の身体活動を1日40分(1日約6,000歩)以上に加え、筋力トレーニング等の運動を取り入れることを目標に、からだを動かしてみましょう。

【座りっぱなしを避けるために】

- ・自宅の中でも、こまめに用事で席を立つ(イス等から離れる)
- ・いつもより少し丁寧に掃除や家事を行う
- ・テレビのCM時間はストレッチタイムに変更するなど



厚生労働省HP



個人差等を踏まえて、強度や量を調整し、できることから取り組んでみませんか？
今よりも少しでも多くからだを動かしましょう！

成人		高齢者	
①歩こう!動こう! 毎日60分以上の身体活動 毎日 8,000歩以上が 目安です	②運動を取り入れよう! 週60分以上の運動 運動を楽しんで 習慣にしましょう	①歩こう!動こう! 毎日40分以上の身体活動 毎日6,000歩以上が 目安です 体力は人それぞれです	②いろいろな運動を楽しもう! 週3以上の多要素な運動 ダンス、体操、球技、 ハイキングなど、多様な 動きをしましょう
③筋力を高めよう! 週2～3日の筋トレ けがや体調に注意して 無理をしないように しましょう	④座りっぱなしを避けよう! 座位行動を減らす 例えば30分ごとに 座りっぱなしの 状態を中断しましょう	③筋力を高めよう! 週2～3日の筋トレ 庭仕事、階段昇降なども 筋力を維持・向上できます けがや体調に注意して 無理をしないようにしましょう	④座りっぱなしを避けよう! 座位行動を減らす 料理をしたり、掃除を したり、家事の時間を 増やしましょう

身近な運動ヒント



NPO法人全国ラジオ体操連盟
理事長
すずき だいすけ
鈴木大輔さん



“ラジオ体操”のススメ

ラジオ体操はわずか3分間で全身の筋肉をバランス良く動かすことができます。ラジオ体操の効果としては、高齢者を対象とした介入調査で、歩行速度や持久力の向上に効果があることが確認されました。
また、約1万人の65歳以上の高齢者

を対象とした研究では、ラジオ体操を継続することで認知症の発症リスクが18%低下するという結果も報告されています。
皆さん、ラジオ体操と一緒に体を動かして健康な体を作っていきましょう！

やっぱり、ウォーキングでしょ。



毎日1万歩運動+ (プラス) とプラス1,000歩運動の効果

平成24年度から取り組んでいる「毎日1万歩運動+」では、日常的にウォーキングを行うことで、下肢筋力や歩行速度の向上に加え、中性脂肪やHDLコレステロールなどの血液検査結果の改善が報告されています。また1人当たり年間約23,000円の医療費が抑制できるという効果も確認されています。

なお「毎日1万歩運動+」は今年度事業を見直し「目指せ健康長寿～ウォーキングのまちの健康づくり～」として実施します。

現在、市ではウォーキングセンターや各市民活動センターで毎月ウォーキング事業を行っています。健康づくりの第一歩として、ウォーキングの習慣化を目指し、ぜひ一度ご参加ください。くれぐれも熱中症対策をお忘れなく。

☎スポーツ課

21-1439

FAX 23-2239



市HP
(目指せ健康長寿)



市HP
(ウォーキングセンター事業の開催情報)

運動教室に参加してみました



■ママのためのストレッチ教室

5月19日(月)、保健センターで開催した教室の参加者の戸叶友菜さんにお話を伺いました。

「日頃、2人のこどもの育児で忙しい生活を送っていますので、自分で運動する時間を作ることができませんでした。こどもの健診や東松山いんふおメールで案内をいただき、今回申し込みました。託児サービスもあり、安心して参加することができました。

これまで専門の講師に接する機会がありませんでしたので、本日の時間は、落ち着いた空間で全身を伸ばせて気持ちよかったです。難しくない内容でしたので、自宅でも意識して続けていきたいと思います」

戸叶さん、これからも健康な生活をお過ごしください。



とかのゆきな
戸叶友菜さん
じゅらい
寿来くん

これから参加してみませんか？

場保健センター 健康推進課

育児で毎日忙しいママにオススメ！

■ママのためのストレッチ教室

ストレッチポールという、丸太型の細長い用具を使い、からだを伸ばし、ほぐす運動です。腰痛・肩こり・骨盤調整などに効果があります。



☎①9月29日②12月1日③令和8年2月2日④3月30日
(月)午後1時30分～2時30分

対市内在住の子育て中の母親

定15人(申込順)

講師 インストラクター 伊藤章代さん

甲①8月25日(月)から②10月20日(月)から③12月22日(月)から④令和8年2月24日(火)から電話又は電子申請で申込み

※託児あり(10人)。希望者は申込み時に伝えてください。



市HP



電子申請

ホルモンバランスを整えよう！

■はじめてのピラティス教室(4回コース)

正しいからだの動かし方や呼吸法などの基本を学びます。インナーマッスルを鍛え、からだのゆがみを改善し、体幹を安定させる効果があります。

☎11月～12月開催(広報紙10月号掲載予定)



いつまでもカッコイイ男性に！

■男性のための運動教室(3回コース)

基礎代謝や筋力をアップさせ、若々しいからだづくりのための教室です。社会人も参加できるように、平日の夜間に行います。正しい筋トレの方法を学んで、美Bodyを手に入れましょう！

☎令和8年1月～2月の午後6時～7時開催(広報紙12月号掲載予定)



8月は猛暑日が続く見込みですが、熱中症を予防するためにも、暑さに対する健康なからだづくりが必要です。日頃からこまめな水分・塩分補給、十分な睡眠やバランスの良い食事を心がけることも大切です。健康的な生活習慣を継続できるよう、自分の目標をもって楽しみながら取り組んでみてはいかがでしょうか。



※出典資料：厚生労働省「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー」(一部改編)

特集に関する問合せ 健康推進課 ☎24-3921 FAX 22-7435