

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、右足首を左太もものにのせます。
- 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いところまで）
- 3 反対の足に変え、2 の状態にします。