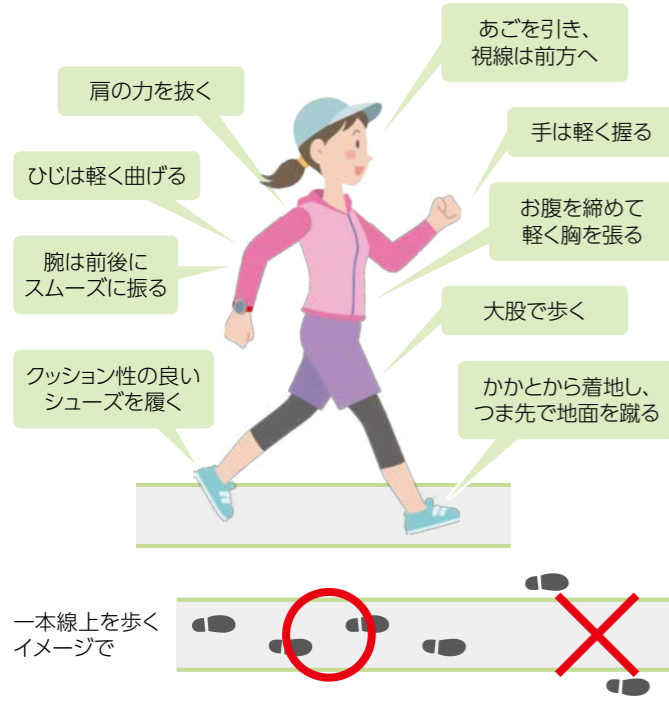


表2 運動時の脈拍数の目安

強度の感じ方	1分間当たりの脈拍数の目安(拍/分)				
	20代	30代	40代	50代	60代
楽である	135	135	130	125	120
ややきつい	150	145	140	135	125
きつい〜かなりきつい	170	165	150	145	135

出典：運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書(厚生労働省 2013年)

ウォーキングの正しい姿勢



も水中の運動はエネルギー消費量が多いです。  
運動強度は脈で確認

生活習慣病のある人が、安全で効果的な運動を行うためには、「楽である」または「ややきつい」と感じる程度の強さと身体活動が適切です。右記の表(表2)の脈拍数を参考に「きつい」と感じる運動は避けましょう。

毎日コツコツと

健康日本21の中で成人における個人目標の例として以下のことが挙げられています。  
●日頃から散歩、「早く歩く」、乗り物やエレベータを使わずに歩くようにするなど意識的に体を動かしましょう。  
●1日平均1万歩以上歩くことを目標にしましょう。  
●週2回以上、1回30分以上の息が少しはむ程度の運動を習慣にしましょう  
●まずウォーキングから始めましょう。

また、1日10分多く体を動かす「+」(プラス)「10運動」も薦められています。いつもより10分多くきびきびと歩く、掃除をする、テレビを見ながら体操をするなどです。  
運動習慣はできるだけ継続させることが大切です。最初から無理をせずに楽しみながら取り組むといいでしょう。また、「1週間で○○歩達成する」「まずは○○キロ体重を落とす」など目標を持つことも達成感となり励みになります。家族や仲間と声を掛け合いながら続けられるといいですね。

健康だより

健康な毎日を過ごすために

カラダを動かそう!

寒暖の差はありますが、秋は運動するのに最適な季節です。運動して筋肉量を増やすと代謝が活発になり、脂肪を溜め込みやすくなる冬に向けて、脂肪をきちんと消費できる体を準備することができます。運動不足や肥満が気になる人は、軽い運動を始めてみませんか?

【問い合わせ先】  
健康推進課健康推進係 ☎ 0968(25)7219

運動は健康づくりの3本柱のひとつ

運動は健康づくりの3本柱(食事・運動・休養)として位置付けられ、心筋梗塞などの動脈硬化性疾患にかかるリスクを低下させる心肺機能の向上、肥満の予防や改善、ストレス発散、筋力低下によるフレイル(※1)やサルコペニア(※2)を予防・改善するなどさまざまな効果が期待できます。

※1..高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱になった状態  
※2..加齢に伴って生じる筋骨格量と骨格筋力の低下により身体機能低下が起こる

運動習慣の現状と目標

厚生労働省は21世紀における国民健康づくり運動として、健康日本21を策定しています。その中で下記の表(表1)の通り現状と目標を打ち出しています。

運動の効果

健康診断の結果、体重や血圧、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)などの数値が気になった人はいませんか。

運動不足になると内臓脂肪が蓄積して高血圧や糖尿病、脂質異常症など生活習慣病を発症します。有酸素運動を習慣的に行うことは、エネルギー消費量の増加に伴う体脂肪の減少、肥満やメタボリックシンドロームの予防に効果があります。  
また、インスリン作用が高まり、血糖値の低下や血管機能が改善され血圧が下がる効果もあります。中性脂肪が分解されやすくなり、HDLコレステロール(善玉コレステロール)が増えることで血中脂質の改善効果もあります。

表1 成人における現状と目標

	年齢	性別	現状(平成28年)	目標(平成34年)
日常生活における歩数の増加	20歳~64歳	男性	7,769歩	9,000歩
		女性	6,770歩	8,500歩
	65歳以上	男性	5,744歩	7,000歩
		女性	4,856歩	6,000歩
運動習慣者の割合の増加	20歳~64歳	男性	23.9%	36%
		女性	19.0%	33%
	65歳以上	男性	46.5%	58%
		女性	38%	48%

目的に合った運動を

- ウォーキング  
有酸素運動で脂肪をエネルギー源とするため、肥満解消や血圧、血糖値、血中脂質の改善の効果があります。心肺機能の向上や骨に刺激を与える骨粗しょう症の予防も期待できます。
- 筋肉トレーニング  
筋力の向上、筋肉量の増大によって日常生活を送るうえで必要な歩行や立位・座位などの姿勢保持能力などが期待できます。
- ストレッチング  
体の柔軟性を高めて関節の運動性を確保します。ケガの予防として運動前に行ったり、筋肉の疲労回復を促すために運動後に行ったりします。血行が良くなるため、リラクゼーションの効果もあります。
- 軽スポーツ  
他のスポーツに比べて負荷の少ないスポーツです。楽しみながら全身を使った運動や仲間とともに行う喜び、人とのつながりが生まれるため、爽快感や達成感が期待できます。
- 水中ウォーキングやエクササイズ  
水の浮力があることで腰やひざ関節への負担が少なく、水圧によって血行が促され肩こりの改善が期待できます。陸上より

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「虫歯なし」の子

9月5日・26日の歯科健診で、虫歯がなかったお子さんを紹介いたします。(敬称略) ※行政区は健診日時点



虫歯を予防するためには

- 1 虫歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
- 2 甘いものを減らしたおやつづくり
- 3 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみで虫歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。今回虫歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

お詫びと訂正

広報きくち10月号の「歯ツピーキッズ」の記事で、下川笑那さんの名前に誤りがありました。正しくは次のとおりです。お詫びして訂正します。

【誤】下川笑那  
【正】下川笑那

- 吉良莉愛菜 (酒 東原団地)
- 中川真歩 (酒 富の原二)
- 松原明日香 (酒 富の原北)
- 伊牟田叶愛 (酒 富の原北)
- 吉田菜子 (酒 富の原中央)
- 西村百合華 (酒 富出分)
- 島青芭 (酒 永)
- 今村穂奈海 (酒 あまが丘住宅)
- 谷田歩夢 (酒 湯舟)
- 西口芽衣咲 (酒 間所)
- 児玉佑太 (酒 小野崎)
- 長塚瑠梨 (酒 岡田)
- 岡本将輝 (酒 上赤星)
- 本多咲夢 (酒 花房台)
- 野口航平 (酒 北宮)
- 魚住実穂 (酒 北宮)
- 富岡咲大 (酒 野間口)
- 篠原壮太 (酒 日生野)
- 日山権都 (酒 巨)
- 木村莉心 (酒 立石)
- 藤川曹揮 (酒 立町)