健康だより

問い合わせ先　健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

活動量をアップして健康に！

市では生活習慣病の一つ「脂質異常症」の割合が県内第3位で、肥満の割合も年々増加傾向にあります。習慣的な身体活動は生活習慣病発症のリスクを低下させます。少しずつ暖かくなるこの季節に身体活動量を増やしてみませんか。

身体活動とは

体を動かしてエネルギーを消費することです。生活活動と運動に分類されます。

【生活活動】 日常生活の中で体を動かすこと。歩行や掃除、買い物などの家事や仕事などを指します。

【運動】 健康増進や体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に行うものです。

体を動かすことの効果

体を動かすことで消費エネルギーが増え、内臓脂肪を燃焼し、体重や腹囲を減らします。また、血圧や血糖値、血中脂質などの生活習慣病の危険因子を改善させます。そのため、身体活動量が多い人は、少ない人と比較して循環器疾患や糖尿病、がん、うつ病、認知症などの発症リスクが低いといわれています。また、身体活動を実施することで思考力や学習力、総合的な幸福感を高めるとされています。

運動量の目安

身体活動を進める上では、座りすぎを避け、今よりも少しでも多く体を動かすことが大切です。ライフステージに応じて、身体活動量の目安は異なります。

【成　人】 歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分以上（1日約8千歩以上）

【高齢者】 歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日40分以上（1日約6千歩以上）

実際に取り組む際は、個人差（健康状態や体力レベル、身体機能など）を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから始め、無理のない範囲で行いましょう。

身体活動の強度（例）

運動強度	生活活動	運動
低い	皿洗い、洗濯、洗車	―
	ゆっくりとした歩行、植物への水やり	ストレッチ、ヨガ、座って行うラジオ体操
	普通歩行、子どものお世話、台所の手伝い	ボウリング、ピラティス
	掃除機をかける、階段の昇り降り、風呂掃除、自転車に乗る	軽い体操や筋力トレーニング、ラジオ体操
高い	農作業、動物や子どもと遊ぶ（歩く／走る、活発に）	野球、ソフトボール、スクワット、水泳

手軽に始められるウォーキング

歩行は全身の8割を使う優れた有酸素運動です。手軽かつ効率よくエネルギーを消費でき、内臓脂肪を効果的に減らせます。少し息がはずむ、または笑顔が保てる程度のペースで、腕を大きく振って大またで歩くと活動量がアップします。

ポイント

- 胸を張り、背筋を伸ばす
- 肩の力を抜く
- 歩幅は広く
- 視線は遠くにあごを引く
- 腕を前後に大きく振る
- つま先から蹴り出し、かかとで着地する

日常生活の中で身体活動量アップ

運動は難しいという人は、日常生活で今より少しでも身体活動量を増やしましょう。10分多く身体を動かすことを1年間継続すると、1.5～2kgの体重減少効果が期待できます。

【外　】 一つ前のバス停や駅で降りたり、違う道を使ったりするなど、歩く時間を10分増やす。

【職場】 エレベーターではなく、階段を使う。時々立ち上がって、体を動かす。

【自宅】 散歩で歩く時間を10分増やす。週1回、草むしりやどこか1カ所、大掃除をする。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

1月の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。※敬称略。（）内の字は健診日時点

井手敬基（西寺）　長瀬志稀（砂田）
岩永結望（野間口）　田崎維十（新明）
後藤柚稀（西寺）　野田夏芽（麓）
角田伊織（野間口）　平野葉大（永）
田中悠斗（西寺）　船山稟斗（吉富）
水上煌乃祐（隈府）　松尾文乃（吉富）
安武葉月（亘）　宮本風華（吉富）
井上楓惟（砂田）　髙本　來（吉富）
岡本千遥（清水）　笠原　顕（福本）
原　慧糸（亀尾）　成松樹里（吉富）

むし歯を予防するためには

❶むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
❷甘いものを減らしたおやつの工夫
❸歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

国民年金情報

問い合わせ先　保険年金課高齢者医療・年金係 ☎0968(25)7218

あなたに寄り添う国民年金

国民年金は「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの年金があり、“今”と“将来”を支える大切な備えです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

年金のご相談は街角の年金相談センター熊本へ

街角の年金相談センターは、日本年金機構から委託を受け「全国社会保険労務士会連合会」が運営しています。相談は無料で事前予約が必要です。

■主な相談内容

▼厚生年金・国民年金の受給相談、年金見込額の試算や請求手続き
▼源泉徴収票、支払通知書、基礎年金番号通知書などの再交付
▼「ねんきん定期便」などの年金記録についての相談

■持参品

年金証書、年金手帳、本人確認ができる身分証明書（免許証やマイナンバーカードなど）
※本人以外の人が相談する場合は、本人からの委任状と代理人の身分証明書

■業務取扱時間

【平日】㈪～㈮ 午前8時30分～午後5時15分
【時間延長】週初の開所日 午後5時15分～7時
【週末相談】第2㈯ 午前9時30分～午後4時
【休業日】㈯㈰㈷・年末年始（12月29日～1月3日）
※駐車場は熊本市辛島公園地下駐車場をご利用ください。相談の際に「駐車場の利用」をお申し出ください。駐車はEブロックの利用が便利です

問い合わせ先

街角の年金相談センター熊本
熊本市中央区花畑町4-1太陽生命熊本第2ビル3階
☎096(206)2444
※電話による年金相談は受け付けていません

国民年金保険料の案内を民間委託しています

日本年金機構では、国民年金保険料の納め忘れの人に電話や文書、戸別訪問による納付案内や免除などの申請手続きの案内を民間事業者へ委託しています。

熊本県担当：㈱バックスグループ
☎0800(808)7000

振り込め詐欺などに注意

民間委託事業者から銀行口座を指定して、ATMの操作により振り込みをお願いすることはありません。また、民間事業者の訪問員が現金を預かることもありませんのでご注意ください。

問い合わせ先

熊本西年金事務所国民年金課
☎096(353)0142
自動音声案内「2を押して2」

介護予防ミニ講座

～ 春野菜を食べて健康に ～

春キャベツや菜の花、アスパラガス、タケノコ、ゴボウなどの春野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で便秘予防に役立ち、疲労回復にも効果的です。1回の食事で両手一杯分を目標に野菜を食べ、健康に過ごしましょう。

菜の花　貧血や高血圧の予防に役立ちます。さっと茹で、おひたしやサラダで食べるのがお勧めです。

アスパラガス　高血圧に有効な成分を含み、疲労回復や内臓強化に役立ちます。サラダや炒め物がお勧めです。

タケノコ　カリウムが豊富で体の余分な塩分を排出してくれます。軟らかい先端部分は酢の物やあえ物、穂先は炊き込みごはん、歯ごたえのある中央部分は煮物や炒め物と幅広く使えます。

ゴボウ　便秘解消や整腸作用が期待できます。きんぴらやサラダ、煮物、汁の具などに利用できます。

問高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血のお知らせ

～ 献血にご協力ください ～

と　き　3月17日㈪
午前9時30分～11時30分
午後0時45分～4時

ところ　道の駅旭志 旭志村ふれあいセンター

内　容　400mL献血

運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。

日時や場所が変更になる場合があります

最新情報は熊本県赤十字血液センターのホームページでご確認ください。

※献血は、熊本健康アプリのミッションポイント対象です（1回40ポイント）。

問健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219