

# 北部ふれあい保健センターだより

H29年6月号

北部ふれあい保健センター  
岐阜市八代1丁目11-13  
(北部コミュニティセンター内)  
TEL: 058-210-1501

## 日頃、身体を動かす機会がありますか？

岐阜市では、市民を対象に、健康基礎調査を実施しています。平成26年度の結果から、週1、2回以上運動をしている人は、52.3%と増加傾向にあり、運動への意識が高まっている一方、1日あたりの歩数が減少していることが分かりました。みなさんは、運動の効果をご存知でしょうか。

体重や体脂肪率、  
腹囲の減少

筋力や柔軟性を高め、  
転倒を予防

血圧や血糖値を下げ、  
高血圧や糖尿病を予防

睡眠の質を良くして、  
生活リズムを整える

脳の血流を良くして、  
認知症を予防

気分転換や  
ストレスを解消



参考：厚生労働省、健康日本21（身体活動・運動）

## まずは、今より10分多く活動してみましよう

### ■家庭生活の中では・・・

- ・掃除や洗濯などの家事をこまめにする
- ・買い物は車でまとめ買いでなく、自転車や徒歩でこまめに行く
- ・ウィンドウショッピングに出かける



### ■地域生活の中では・・・

- ・イベント（ボランティア活動、サークル活動など）に参加する
- ・エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う
- ・バスや電車など公共交通機関を利用する

北部地域では、どのような取り組みを  
しているのでしょうか

裏へ

# やろまいか！！今日から変える生活習慣

平成28年11月20日、地域ぐるみで生活習慣の改善を目指した取り組みの一つとして、北部コミュニティセンターで、「やろまいか！！今日から変える生活習慣」講演会が開催されました。

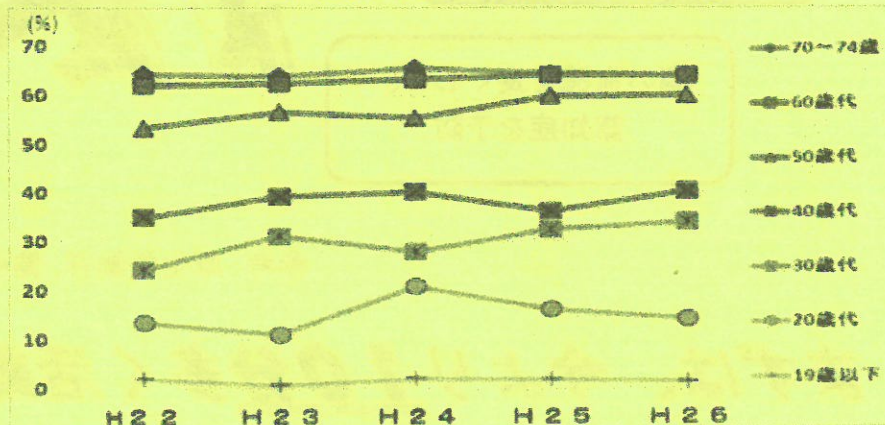
「運動に興味はあるけれど、なかなか始められない」「運動を習慣化したいと思っているが一人では難しい」という地域の皆さんのご意見をもとに、今回は運動をテーマに取り上げました。

コッソリ

## 第1部：骨骨減らさず しっかり貯筋 ～北部地域で運動習慣拡大中！～

岐阜市の医療費に占める生活習慣病の割合を見ると、30歳代の医療費が年々増加していることがわかります（下図）。第1部では、若い頃から自分の生活習慣が適正であるか関心をもつ必要があること、身体を動かすことが生活習慣病を予防につながることに付いて、保健センターからお話ししました。運動を始めるにあたり、より効果的な方法の説明と体験は第2部で実施しました。

## 年代別医療費に占める生活習慣病の割合の推移



（岐阜市国民健康保険データヘルス計画平成27年度～29年度）

## 第2部：健康寿命をのばすコツ ～実践！運動の効果を上げる歩き方～

1. ウォーキングの前後に、ストレッチ体操を行う
2. 視線は10～15m先を見て、あごを軽く引く
3. 上から頭を糸で引き上げられるようなイメージを持ち、背筋を伸ばす
4. 肘を90度に曲げ、後ろに引くように振る
5. 膝を伸ばし、かかとから着地する

健康運動指導士：関谷先生より

今回の講演会には122名が参加し、「筋肉の動きを感じながら身体を動かすことができた」「次回も参加したい」など運動の楽しさを実感することができました。

また、参加者のアンケートでは、「食について正しい知識を身につけたい」「自分の身体にあった食生活について考えたい」等、「食」への関心も高まっていることがわかりました。次回の地域で取り組むやろまいか講演会は「食」をテーマに取り上げる予定です。

次回もみなさんの参加をお待ちしています！！