今日から始める健康習慣

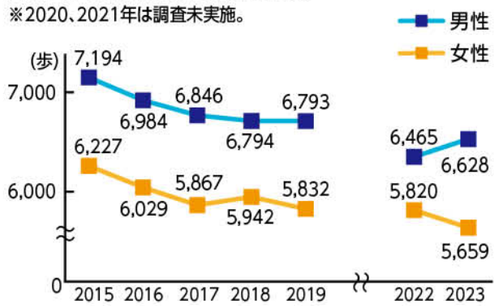
体にプラス [Close Up]

健康にどのくらい気を付けていますか。健康に気を付けなければならないと分かっていても、どうすればいいか分からない……なんてことありませんか。今回は年代別の身体活動量（以下、活動量）や運動教室の紹介をします。

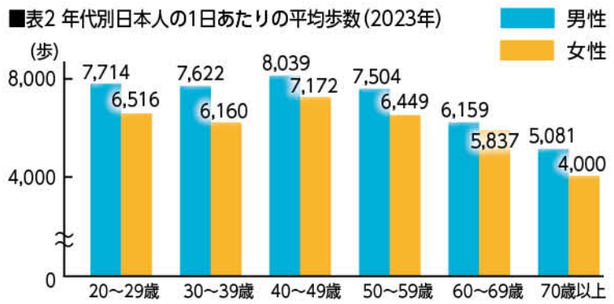
活動量を意識してますか？

厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」によると、日本人の2023年の1日あたりの平均歩数は、男性6,628歩、女性5,659歩（表1）。この数年間で男女ともに減少しています。2023年の歩数を年代別に見ると、40代男性が最も多い結果（表2）になっています。

■表1 日本人の1日あたりの平均歩数
※2020、2021年は調査未実施。



■表2 年代別日本人の1日あたりの平均歩数（2023年）



年代別身体活動の目的と目標

	18歳未満	18～64歳	65歳以上
目的	骨や筋肉などの身体の成長や心身の健康づくりが主な目的です。将来の生活習慣病予防のための運動習慣づくりにもつながります。	肥満の予防・解消など生活習慣病予防が主な目的です。活動量を増加させて筋肉量を維持しましょう。将来の認知症予防やロコモティブシンドローム予防にもつながります。	高齢期に自立した生活をより長く送るためには、活動量を保ち筋肉量を維持することが大切です。身体活動はうつ、認知症、骨粗しょう症や膝痛などの予防につながります。
目標	毎日60分以上、身体を動かす	息が弾み、汗をかく程度の身体活動を毎日60分（8,000歩以上）	強度を問わず身体活動を毎日40分（6,000歩以上）

問合先
役場健康づくり課【保健センター】
開所時間
平日（午前8時30分～午後5時15分）
TEL.88-5533

活動量を増やすメリット

活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、心臓病、高血圧症、糖尿病、肥満、骨そしょう症、大腸がんなどにかかる割合や総死亡率が低いことが分かっています。高齢者の寝たきりや認知症の予防にも効果があることが示されています。また、身体活動や運動がメンタルヘルスや生活の質を向上させることも知られています。

活動量を増やすには

活動量が多い方が健康に良いといえます。しかし、運動は苦手、時間が取れないという人も多いのではないでしょうか。そんな人にオススメしているのが＋10（プラステン）。「1日10分、身体を動かす時間を多くしよう」というものです。座りっ放し時間を減らす、身体を動かす時間を増やすことが大切。活動量を増やすには、日常生活の中で身体を動かすことを意識し、こまめに身体を動かすことが大切です。参考例を一部紹介します。

・通勤や買い物では階段を使う
・待ち時間などに足踏み
・外出先で車を遠くに止める

チャレンジしてみませんか？

＋10の運動習慣に慣れてきたら、回数や頻度、距離を増やしてみましょう。普段と異なる場所でウオーキングや運動をすることは、気分が変わって楽しく続けられるきっかけになるかもしれません。新しいチャレンジをしてみませんか？

運動を継続するために

毎日体重計に乗ったり、歩数を測ったりしましょう。日々の記録は、おうらてくてくアプリをぜひ活用してください。健康になりながら、ポイントがコツコツ貯まっていきます。

また、活動量が増えてくると、だんだん体脂肪が落ちていることに気が付くと思います。実際に体脂肪がどのくらい落ちたか数値で確認したい場合は、保健センターや町民体育館に設置しているインボディを使ってください。身体の変化を確認することができます。

体組成計InBody（インボディ）

活動量や食事の改善への取り組みが、身体の変化につながっていることを数値で確認できます。保健センターや町民体育館で測定できます。

▶測定場所・日時・問合先

【役場健康づくり課】
平日
午前9時～午後5時
☎88-5533

【町民体育館】
火曜日～土曜日
午前9時～午後5時
☎88-5355

おうらてくてくアプリ

ウオーキングの歩数、体重入力、健（検）診の受診、健康教室の参加などでアプリ内にポイントが貯まります。貯まったポイントは地域通貨コハクペイに交換できて、町内の登録店舗で食事や買い物に使うことができます。登録者は3月31日時点で3,107人！

申込なしで！フラッと参加OK

オープン参加！町民体育館de運動教室

この運動教室は、町民の皆さんが参加したいときに、申し込みなしで運動ができる教室です。下記のとおり開催しますので、気軽にフラッと参加してみませんか。

格闘技エクササイズ教室

期日 6月12日㈭、26日㈭
内容 パンチやキックなど格闘技の動きを取り入れたエクササイズ
講師 健康運動指導士 片野佑紀先生

バレトン教室

期日 7月9日㈬、23日㈬
内容 バレエの動きを取り入れたストレッチやエクササイズ
講師 健康運動指導士 塚越結加先生

スローエアロビ教室

期日 8月7日㈭、21日㈭
内容 シンプルなエアロビックの動きを取り入れたエクササイズ
講師 健康運動指導士 梶田万里子先生

共通事項
時間 午後2時～3時30分（受付1時45分）　会場 町民体育館
対象 18歳以上で医師から運動制限をされていない人
定員 50人程度（申込不要）　参加費 無料
持ち物 動きやすい服装、体育館シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット（またはバスタオル）
問合先 役場健康づくり課☎88-5533

各回参加ごとに 50P てくてく