

健康で いきいきと 過ごすために

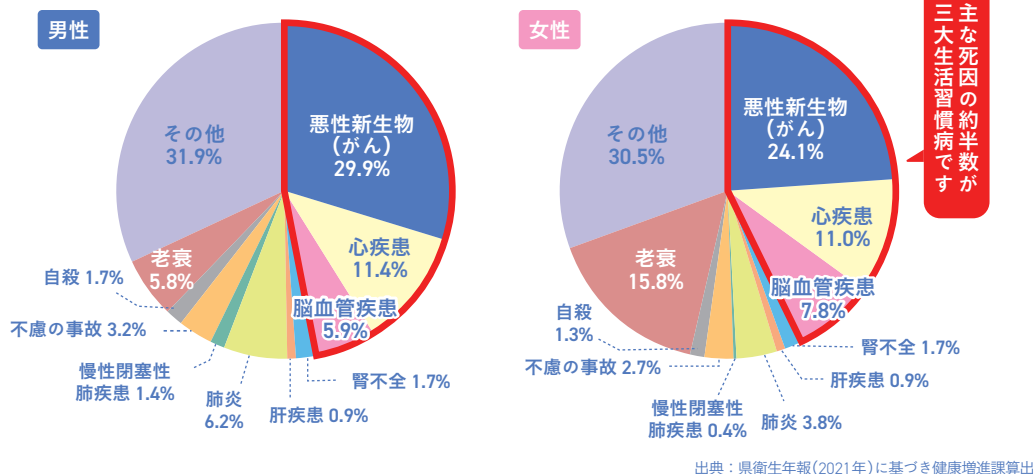
人生100年時代といわれる中、生涯にわたり充実した生活を送るためには、心身ともに健康であり続けることが大切です。市では「心と体のかすがい健康計画2035」を策定し、「自分の健康は自分でつくる」という方針を掲げ、生活習慣病(※)の予防をはじめ、さまざまな取り組みを推進しています。

今回の特集では、健康づくりのために、気軽に取り組むことができるウォーキングや、日頃からできる運動などを紹介します。

※ 運動や食事などの生活習慣が深く関係し、それらが発症の要因となる病気(悪性新生物(がん)や心疾患、脳血管疾患など)の総称

問い合わせ 健康増進課 ☎85-6164

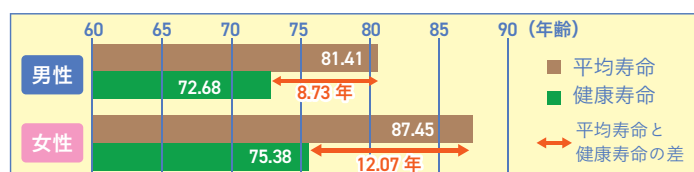
性別ごとの主な死因構成比(春日井市)



健康寿命とは、日常生活が健康上の問題で制限されことなく生活できる期間のことです。健康寿命を延ばすためには、適度な運動やバランスの取れた食生活、喫煙しないこと、睡眠の質の向上など、健康的な生活習慣を身に付けることが大切です。

『健康寿命』を延ばそう

全国の平均寿命・健康寿命(2019年時点)



「平均寿命と健康寿命の差」＝「介護や医療を受けて生活している期間」

健康寿命を延ばして、この差を縮めましょう！

今から始めよう！ 健康づくりの第一歩「ウォーキング」

ウォーキングは「いつでも、誰でも、気軽に始められる」というメリットがあり、体への負担が少なく、習慣化しやすいため、長く続けることができます。

ウォーキングの効果

1 生活習慣病の予防

血糖値や血圧を下げる効果があり、生活習慣病の予防につながります。

2 心肺機能の向上

酸素などを循環させる力が養われ、心肺持久力の向上が期待できます。

3 肥満を解消

エネルギーが消費され、お腹周りなどの皮下脂肪や体重の減少が期待できます。

4 リラックス効果

いつもと違った道を歩くことや自然を見ることが、気分転換やストレス解消につながります。

ウォーキングシューズの選び方

つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないもの。



かかと部分は膝などへの負担が少ない、クッション性の高いもの。

底は柔軟性があり、滑りにくいもの。

ウォーキングの正しいフォーム



次の3つの点に気を付けてウォーキングすることが大切です

- ・ストレッチなど準備運動をする
- ・こまめに水分補給をする
- ・その日の天気や体力、体調を見て無理をしない



市保健センター
健康運動指導士 佐分さん

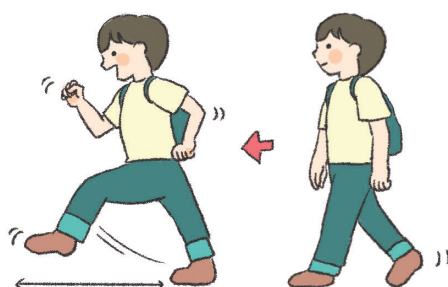
日々のウォーキングでは「速歩き」を意識

ただ歩くだけではなく、歩幅を広くして、速歩きすることを心掛けましょう！

速歩きのメリット・効果

日常生活に取り入れやすく、体への負担も少ない

筋肉量が増加し、基礎代謝もアップする



※速歩きを続けるのがつらいときは、ゆっくり歩くと交互に行うのも効果的です。



健康のために「+10」に 取り組もう！

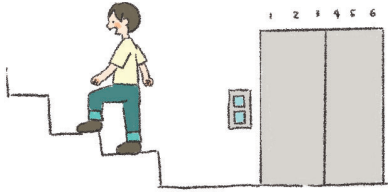
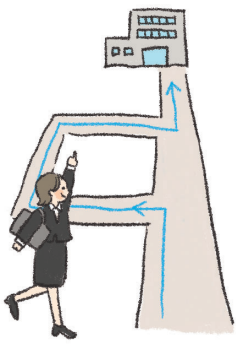
プラステン

1日10分程度の運動でも、日頃から意識して続けることで、生活習慣病などのリスクを約3%減らせることが分かっています。
今より10分多く、体を動かしましょう。

出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

日常生活の中で「+10」

- ✓ エレベーターを使わないで階段を利用
- ✓ いつもの道より少しだけ遠回り
- ✓ 目的地の1駅手前から歩く
- ✓ 休憩時間中に散歩
- ✓ 少し離れた店でランチ



日々のすきま時間で「+10」

- ✓ テレビを見ながら筋トレ
- ✓ 掃除や家事をしながら、かかと上げや屈伸運動
- ✓ スクワットをイメージして、ゆっくり座ってゆっくり立つ
- ✓ 子どもと遊びながら楽しく筋トレ
- ✓ 座っているときに、内ももにクッションなどをきつくはさむ



体への負担が少なく簡単にできる
筋力トレーニング

✓ 片足立ち

両手を腰に置き、片足で立ち、まっすぐ前を見る
※不安な人は壁に手を添えましょう。



✓ かかと上げ（カーフレイズ）

両足を腰幅に開き、かかとの上げ下げを繰り返す



✓ スクワット

両足を肩幅より広く開き、ゆっくりお尻を下げる



普段運動をしていない人も、まずは運動する意識を持ち、今日からできることに少しずつ取り組んでみませんか。
今より少しでも多く体を動かすことが健康への第一歩です。

自然を満喫できる
「歩こうマップ」



ID:1003222

市では、歩こうマップや歩こうマップminiを作成し、市内の自然や街並みを楽しめるコースを紹介しています。身近にあるコースを歩いてみませんか。

設置場所

- ・市の主な公共施設
- ・総合保健医療センター
- ・保健センター など

コース紹介

- ・二子山公園～朝宮公園
- ・朝宮公園～落合公園
- ・東部市民センター
- ・高森山公園 など



全部で16のコースがあります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



健康マイスター ボランティア

interview

★健康の秘訣は「毎日継続」

「自分や地域の皆さんの健康のためになれば」と思い、始めた健康マイスターボランティア。歩こうマップウォーキングには毎回参加し、皆さんと楽しんでいます。

以前はマラソン一筋でしたが、体への負担を考え、ウォーキングを始めました。今では、早朝から40分間のウォーキングが日課です。体調に合わせて筋トレも行い、そのおかげで体力年齢を一回り若くキープできています。しかし、継続することは簡単ではありません。そのため目標を掲げ、その目標の達成に向け、運動量を記録したり、誰かと一緒に楽しんだりするなど工夫しています。

皆さんもウォーキングをきっかけに、健康を意識してみてください。そして、ぜひ歩こうマップウォーキングにも参加してみてください。



副会長・柴田浩さん

歩こうマップのコースを実際に歩く、歩こうマップウォーキング。イベントでは、健康マイスターボランティア(※)がウォーキングをサポートする他、参加者との交流を通して、歩き方や健康づくりのポイントなどを伝えていきます。みんなと一緒に楽しく歩きましょう。

開催日程など、詳しくは市ホームページを見てください。〈直近では、10月8日(火)に予定〉

※地域での健康づくりに積極的に取り組むボランティア



「歩こうマップウォーキング」に参加しよう！



ID:1018495

健康のためには
バランスのとれた
食生活も大切

健康寿命を延ばすためには、栄養のある食事をしっかりと摂ることも大切です。日頃から自分の食生活や適正体重に関心を持ち、栄養バランスに配慮した規則正しい食習慣を持つように心掛けましょう。

「市政だより」では、栄養面を考慮した食事について動画で紹介しています。



市政だより