

朝来市健康増進計画「健康あさご21」を实践し、

(シリーズ1)

～みんなで創る すこやかなまち・朝来～の実現をめざしましょう!

朝来市では、市民の皆さんの健康を願い平成17年度に市民団体等の代表委員、公募委員25名の方と共に健康増進計画「健康あさご21」を策定しました。この計画は、国の「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」及び「健やか親子21」の地方計画として作成し、市民の生涯にわたる健康づくりを進めるための基本的な考え方と、その具体的な取組みを次の6つの分野に分けて示しています。

①身体活動・運動 ②栄養・食生活 ③タバコ・アルコール ④休養・こころの健康づくり ⑤生活習慣病 ⑥歯の健康

この計画の期間は、平成18年度から平成27年度までの10年間とし、5年後の平成22年度に目標値の進捗状況等の中間評価を行い、計画の見直しを行います。

詳しくは、今年5月に広報と共に配布した「健康あさご21」概要版に健康づくりの考え方や実践行動のポイントを記載していますので、参照してください。

今月の広報より、6回シリーズで委員の皆さんと話し合った分野別の健康づくりのポイントについて紹介します。

個人、家庭や学校、職場、地域、行政が一体になり健康づくりを实践し、「みんなで創る すこやかなまち・朝来」の実現をめざしましょう。

今回は、①「身体活動・運動」のポイントを紹介します。(朝来市健康増進計画「健康あさご21」より)



身体活動・運動のライフステージごとのポイントを上げましたが、取組みとして、どんなことができるか、どんなことが必要か話し合いました。その中で平成18年度は、「歩くことを意識づけよう!! まず、歩こう!!」です。

2 歩く5つのポイント

1. 歩きやすい服装と靴で。
2. 肩の力を抜く。
3. やや遠くを見る。
4. リズムに乗って歩く。
5. 出来れば、ひじは直角に曲げて大きく振る。



3 歩く時の注意点

1. 準備体操をしましょう。
2. 高血圧や心臓病、腰痛や膝痛等の持病のある方は主治医に相談しながらにしましょう。
3. 暑さ寒さの厳しい時は避けましょう。
4. 水分補給も忘れずにしましょう。
5. 整理体操も忘れずに。

日本人は、1日約300Kcalのエネルギーが過剰摂取と言われています。これを歩行の消費カロリーにすると、1万歩です。歩くことは、有酸素運動の代表格です。準備体操で体をならし、秋を楽しみながら1日1万歩をめざしましょう。

健康づくりの取り組みの基本は、みなさん一人ひとりの実践です。今一度何ができるのか考えて、できることから取り組んでいきましょう。

市内には、ウォーキングコースがあります。ウォーキングマップもありますので、詳しくは下記にお尋ねください。

朝来市健康課 Tel 672 - 5269
健康課生野分室・山東分室・朝来分室

1. 体を動かす「歩くことを意識づけよう!! まず、歩こう!!」

秋は、運動するのに絶好の季節です。

適切な身体活動・運動は、生活習慣病の予防やストレス解消に有効です。特に日常生活における身体動作や歩行など、軽い活動の積み重ねが健康の維持に大きな役割を果たしますので、できるだけ体を動かすようにしましょう。

①「身体活動・運動」ライフステージ毎の健康づくりのポイント

妊娠・出産期	乳幼児期 (0～5歳と保護者)	学童・思春期 (6～19歳)
<ul style="list-style-type: none"> ・無理せず、楽せず、こまめに動いて安産をめざそう。 ・家族も妊娠・出産についての理解を深めよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・からだを動かす楽しみを覚えるように、意識して親が外で遊ぶ機会をつくらう。 ・1日1回は家の外で遊ぼう。 ・親子で遊ぶ機会を増やそう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の大切さを知り、日常的にからだを動かせるようにしましょう。 ・家の外で遊んだり、休日は親子で楽しく体を動かすようにしましょう。
青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
<ul style="list-style-type: none"> ・自分にあった運動を見つけ、楽しく継続しよう。 ・積極的にスポーツに取り組み、活動的な生活を送ろう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満を防ぎ、スポーツや運動等を努めて行うようにしましょう。 ・自分に合った運動を見つけ、楽しく継続しよう。 ・運動する前にからをチェックしよう。 ・地域活動に積極的に参加しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動は体調に合わせて、楽しく安全に行おう。 ・閉じこもらず、人と会う場を増やそう。 ・自分でできることは、自分で行い、こまめにからを動かそう。