

## 運動でスッキリしよう、心と身体

### 運動習慣は自分のために

**ご存知ですか？**  
運動不足のリスク

運動不足は、さまざまな疾患の危険性を高めます。世界的にみても、死亡リスクの第4位です。また、「高血圧」「高血糖」「肥満」のいずれも運動不足が深く関係しています。

図1 死亡率を上げる要因ワースト5

順位	要因
1	高血圧
2	喫煙
3	高血糖
4	運動不足
5	肥満

WHO（世界保健機関）発表  
「世界保健統計」（2012年）より

**運動不足の解消こそが健康への近道**  
運動の習慣化は、身体機能を改善・向上するだけでなく、

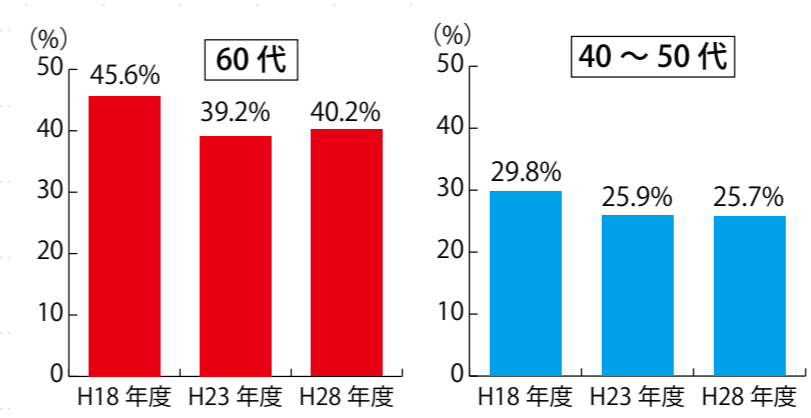
生活習慣病の予防にも効果的です。体調に合わせて、無理なく継続することが大切です。

健康を維持するには、1日30分程度の運動が目安です。10分間の運動を3回行うなど、時間を分割しても、30分継続して運動すると同じ効果があります。少し空き時間ができた時に、ウォーキングなどの気軽にできる運動から始めてみてはいかがでしょうか？

**伊達市民の運動習慣の状況は？**

平成28年に行った「健康だて21」の調査では、「定期的に運動をしている」と答えた人は、下の図2のとおりでした。いずれの年代においても、定期的に運動をしている人は年々減少傾向であることがわかりました。

図2 定期的に運動する人の割合の変化



（平成28年実施「健康だて21」アンケート調査結果より）

運動が健康に良いとわかっていても、なかなか継続できない人は、まずはつらく感じない比較的負担の軽い運動から少しずつ続けましょう。

#### 市で実施している運動事業

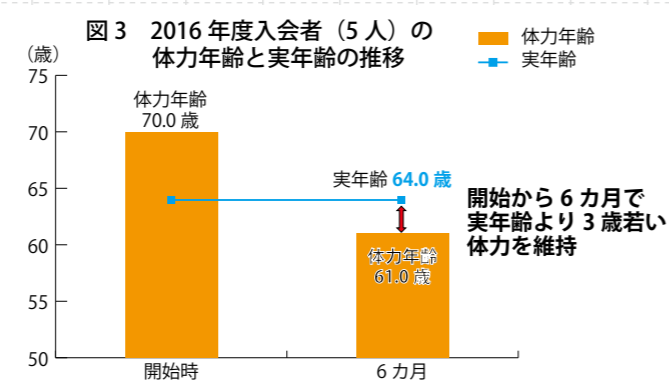


健康運動教室      元気クラブ      元気づくり会

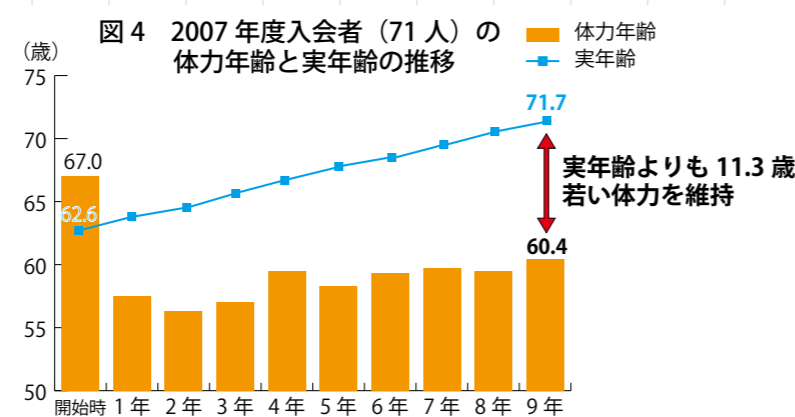
#### 「健康運動教室」では、このような効果が出ています！

株式会社つくばウエルネスリサーチの調査で明らかになった健康運動教室の効果や、参加者の声をご紹介します。

調査では、体力年齢で驚きの結果が出ています。入会6カ月で実年齢より3歳若く（下図3参照）、9年継続している参加者にいたっては、実年齢より11.3歳若い体力を維持しています（下図4参照）。



開始から6カ月で実年齢より3歳若い体力を維持



実年齢よりも11.3歳若い体力を維持

図3.4 株式会社つくばウエルネスリサーチ「2016年度伊達市健康運動教室 年度末報告書」より

#### 効果を実感！参加者の声をご紹介します



霊山会場 菅野保雄さん

夫婦で参加し10年が経ちました。この間大きな病にかからず過ごせたのも運動のおかげだと思います。以前はノルマ達成のためには、何が何でもやり遂げるとの思い込みがありましたが、肩の荷を下ろし、自然体で取り組むことが、健康づくりのコツではないかと思っています。



伊達会場 高橋幹雄さん

参加して1年あまり経ちました。初回の体力測定では、実年齢よりもプラスでした。専門のコーチ陣の下で筋力トレや体幹トレーニングのほか、脳トレにまで取り組み、実年齢マイナスとなりました。楽しい雰囲気での「健康運動教室」です。皆さんもぜひ参加してください。

#### あなたも元気な身体づくりをはじめませんか？

年齢は関係ありません。今から身体づくりを始めませんか？  
お問い合わせは健幸都市づくり課元気づくり係（☎575-1148）まで！

#### 11月の休日当番医

〔診療時間：9時～17時〕

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
3日(金)	上保原内科 (内科・胃腸内科ほか) 保原町上保原字大木田 8-1 ☎ 575-3800
5日(日)	小野寺整形外科医院 (整形外科・リハビリテーション科) 保原町上保原字寺前 2-7 ☎ 575-2001
12日(日)	武田小児科 (小児科・内科) 保原町字栄町 51 ☎ 575-2439
19日(日)	くまだ小児クリニック (小児科) 伊達市上台 2-1 ☎ 583-5656
23日(水)	桑名医院 (内科・小児科ほか) 伊達市片町 41 ☎ 583-3024
26日(土)	こばやし子ども・内科クリニック (小児科・内科) 梁川町字内町 47 ☎ 577-0663
夜間急病診療所（福島市）	
福島市森合町 10-1 ☎ 525-7672 診療科／内科・外科・小児科 診療時間／19時～翌朝8時 (小児科は22時まで) 受付／18時30分～翌朝7時30分	
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：19時～翌朝8時（年中無休） ☎ 521-3790（短縮ダイヤル # 8000）	

■ばくばく栄養相談会  
離乳食のことなどご相談ください。  
〔日時〕 11月7日(土) 10時～11時受付  
〔場所〕 伊達市子育て世代包括支援センター「にこにこ」（保原保健センター隣）  
☎健康推進課地域母子係 ☎576-3510  
■伊達ふれあいセンター KIDS広場  
毎週(土) 9時～16時、毎週(日) 9時～12時  
ただし祝日はお休みです。  
※11月6日(金)～14日(木)までは、住民検診のためお休みです。