

## 「シリーズ健康増進計画」- 4

計画のキャッチフレーズ

「がんばるあなたに健康長生き」

# 『運動』

～日常生活で気軽に楽しく身体を動かす習慣づくり～



ウォーキングやジョギングなど呼吸をしながらの運動（有酸素運動）は、生活習慣病の原因となる内臓脂肪を落とすために

### ●有酸素運動のすすめ

もつとすすんで、太りにくい体を作るために筋力トレーニングを取り入れることも大切です。

### ●日常生活の中で

自分流の運動習慣をつけ

日常生活の中での運動を意識しましょう。家事をしながら、テレビを見ながらの「ながら運動」

ちょっとすすんで、ウォーキング、ジョギングと体を動かす機会を増やしましょう。

### ●運動で防ごう生活習慣病

生活習慣病は毎日の生活の積み重ねで引き起こされる病気です。生活習慣病に起因する、がん、心臓病、脳血管疾患で、死亡する方は6割以上です。

## 日常生活の中に運動を取り入れましょう

効果的な運動です。内臓脂肪は、「付きやすく落ちやすい」性質があります。お腹周りを1センチスリムにすれば内臓脂肪を1kg落とすことができます。まずは、散歩など無理のないところから始めましょう。

### ●家族や地域の応援と仲間づくり

継続することは容易ではありません。家族の協力や励まし、地域の方々の応援・仲間づくりによって継続しましょう。

### 私たちの行動目標

自分の健康状態に応じた運動を継続して実践しましょう

- ★妊娠、出産期にも母体を守るために適度な運動をしましょう
- ★乳幼児期から学童、思春期には、体を使った遊びを親子、友達で楽しみましょう
- ★成人期には、歩く習慣を身につけるなど有酸素運動を意識した生活をしましょう
- ★高齢期には、閉じこもらず老人会、ミニデイサービス、介護予防事業などを活用し積極的に体を動かしましょう。

### 楽しく運動する仲間をつくりましょう

- ★村では、までいな健康づくり事業、介護予防教室、イツ・マデイ・フィットネスクラブ等を開催し、皆さんを応援します



▲意気込みを見せる隊員のみなさん（写真左より、中川生涯学習課長、但野農業委員会事務局長、佐野ハツノさん、志賀清一さん、菅野村長、板本洋子さん、廣瀬教育長、渡邊春治さん）



大きなお世話？

10/4

「お世話志隊」発足式

## 「婚活」を応援

村内の若者の結婚活動（以下「婚活」）の相談や支援を行う、「大きなお世話志隊」の発足式が村役場で行われ、菅野村長が隊員らに委嘱状を交付しました。

「大きなお世話志隊」は、若者の「婚活」に役立つ出会いのお世話や相談などの役割を担うことで、結婚を推進し、子どもを産み育てやすい環境や若者が意欲をもって暮らしていける環境づくりを進めようと、村や村内の団体、有志など12人で結成されました。委嘱状を受けた隊員は、「昔は、仲人が縁を取り持っていたけれど、今は少ないのが現状。若い人にとっては大きなお世話かもしれないけれど、出会いを求め『大きなお世話』を待っている人もいると思うので、できる限り応援していきたい」と若者の結婚推進へ意欲を見せていました。

## 子育ての緊急事態に対応します！

「までいな子育て保健室」をご利用ください。

- 住所：飯館村飯樋字町478（飯館村保健センター内）
- 定員：4人まで（1日）
- 利用料：1時間400円
- 利用日：月曜日から土曜日まで（日曜日及び祭日、お盆期間、年末年始は休みです）
- 利用時間：午前7時～午後7時
- 申込み：☎48-2525（やまゆり保育所にて受付します）

※利用について詳しくはお問い合わせください。

村は、お子さんの急な発熱やけが、家庭の都合に対応した一時預かり的な保育事業として「までいな子育て保健室」を行っています。

保育所や幼稚園でお子さんが急な発熱やけがをしても保護者がすぐには迎えにいけない場合や、家庭での育児中に急に仕事が入った時、散髪や買い物・リフレッシュなど、さまざまな育児の緊急事態に対応しています。

利用料は1時間400円、申請書は役場、幼稚園、保育所、診療所にありますので、ぜひお気軽にご利用ください。

○お問合わせ：健康福祉課福祉係（☎42-1620）

