

# 健康な生活習慣を送ろう！ みんなでやってみよう、つづけてみよう

日野町健康づくり・食育計画（第4期） 令和3年度～令和8年度

先月に引き続き、第2回は、「身体活動・運動」の項目について紹介します。

## 【健康づくりのための身体活動・運動の目標】 運動を意識して習慣にしよう

普段、皆さんはどのくらい運動をされていますか。

からだを動かすことは心身の健康を保つためにも大切です。スポーツだけでなく日常生活の中の動きも含めたものを身体活動といいます。自分のペースで運動習慣を身につけ、体力をつけて、健康寿命を延ばしましょう。

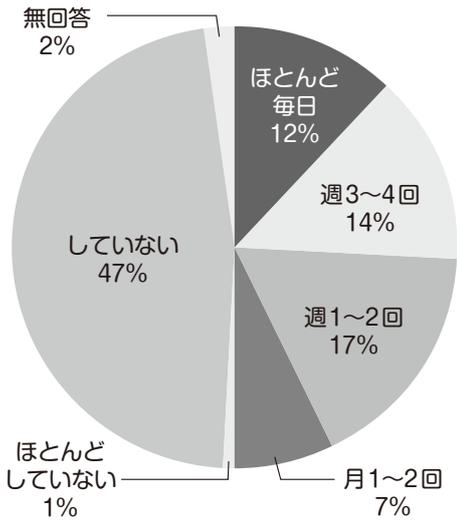
### ●日野町民の身体活動・運動の状況

令和元年度日野町住民アンケート結果より

（対象18歳以上）

「過去1年間、意識して体を動かす等の運動

町民の運動頻度（対象1,245人）



あなたはどちらを選びますか？



運動しない人



運動する人

をしているか」の質問には、「していない」が47%あり、日常生活の中で運動を実施していない割合が多い状況でした。

### ●日野町民の健康課題

死亡の状況や医療費、健診の状況などから、町民が重点的に予防していく必要がある病気は、「脳血管疾患」「高血圧」「糖尿病」であることがわかっています。これらの病気と運動習慣は関連があり、運動不足は病気の発症リスクを高めます。

## 体を動かすことでの健康効果

- ① 脂肪が燃焼する
- ② 血圧、中性脂肪やコレステロール、血糖値が改善する
- ③ 気分が明るくなる
- ④ 筋肉が鍛えられ代謝が改善し太りにくいからになる
- ⑤ 疲れにくくなる
- ⑥ 緊張が和らぎストレス解消につながる

## 今の生活にプラス10分、からだを動かしてみよう

毎日少しでもからだを動かすことが大切です。

でも、なかなか運動できないという方は、思い立った時に「いつでもどこでもすぐできる」ながら運動を行ってはいかがでしょうか。

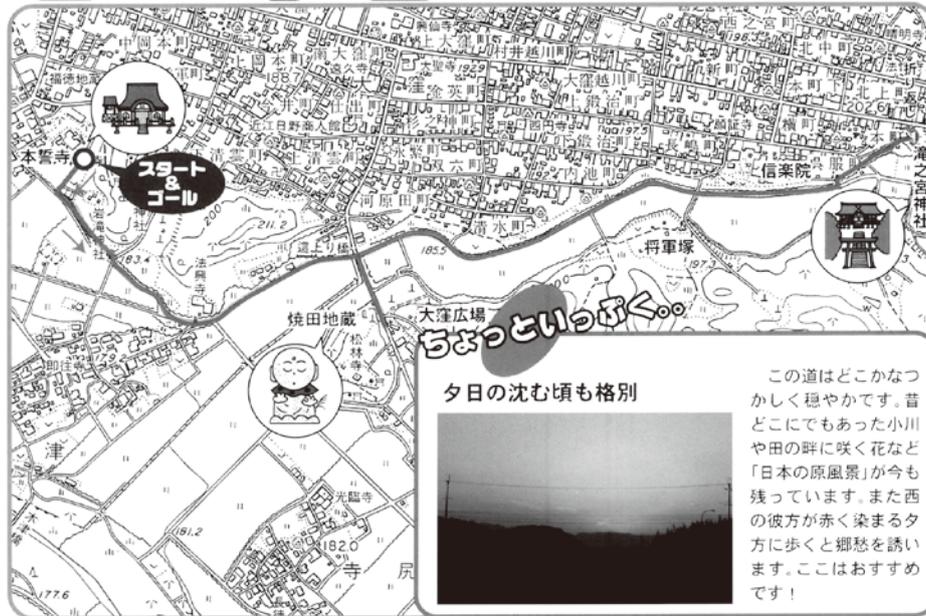
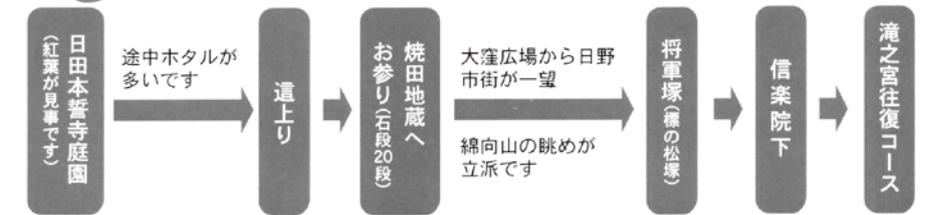
今より1日10分多く、日常生活の中でからだを動かしてみよう。

（例）ウォーキング、ジョギング、ラジオ体操、庭のお手入れ  
歩幅を広めに歩く、早歩き、階段を使う  
軽いストレッチや筋トレ、掃除・洗濯で積極的に動くなど

☆また、一人で黙々と運動するより、誰かと一緒に散歩に行くなど、家族や仲間を誘って楽しみながら、からだを動かすことが習慣化のコツです。  
運動を通じて家族や仲間とのつながりを感じていくのもいいのではないのでしょうか。

## ◎野田川に沿う散歩道コース

コース&Map (往復 4.4km 所要時間 約55分 歩数の目安 9000歩)



ウォーキングは歩くだけで健康になれる素晴らしい運動方法です。町民の皆さんから紹介いただいた、ウォーキングコースをまとめた「日野ウォーキングマップ」(全25コース)の一部をご紹介します。他のコースはホームページに掲載しています。お住まいの地域のコースを探して、町の四季折々の自然を楽しみながら歩いて健康になりましょう。



日野ウォーキングマップ  
2次元コード

コロナ禍だからこそ、密にならないウォーキング

## ウォーキングアプリのご紹介

今日は何キロ歩いた?どれだけカロリーを消費した?ウォーキングの後は、気になりませんか?

町と地域包括連携協定を締結しています <sup>アグープ</sup> Agoopの歩数計アプリ「WalkCoin (アルコイン)」は歩くことでコインが貯まり、それをギフト券などに交換できる歩数計アプリです。

アルコインでは、1日だけではなく、1週間分の歩数もわかります。皆さんもぜひダウンロードいただき、健康づくりに活用してください。



Android版



iOS版

## 自宅で簡単 カラダを動かそう!



新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減り、運動不足になっていませんか?

各地区のスポーツ推進委員さんが自宅で簡単にできる運動を町のYouTubeで配信しています。運動不足解消のためにぜひご覧ください。



町のYouTube 2次元コード



◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎0748-52-6574