

元気に楽しく健康づくり 「サクセスフルエイジング」(1) 運動から身体活動へ

あいち健康の森健康科学総合センター(あいち健康プラザ)
健康開発部長(医師・医学博士) 平川仁尚



健康づくりには、運動が大切です。定期的な運動が、肥満、その先にある生活習慣病(心疾患、糖尿病、がんなど)の予防につながることはよく知られています。しかし、世界保健機関(WHO)の統計によると世界では成人の4人に1人は十分な運動を行っていないとされています。厚生労働省の2019年の「国民健康・栄養調査」によると、運動習慣のある日本の成人の割合は、男性で33.4%、女性で25.1%でした。年齢階級別にみると、その割合は、男性では40歳代、女性では30歳代で、それぞれ8.5%、9.4%と最も低く、男女とも70歳以上が、男性42.7%、女性35.9%と最も高くなっていました。いずれにしても、多くの方は「運動が健康に良いことは分かっているが、実際には行動に移していない」状態であるといえます。

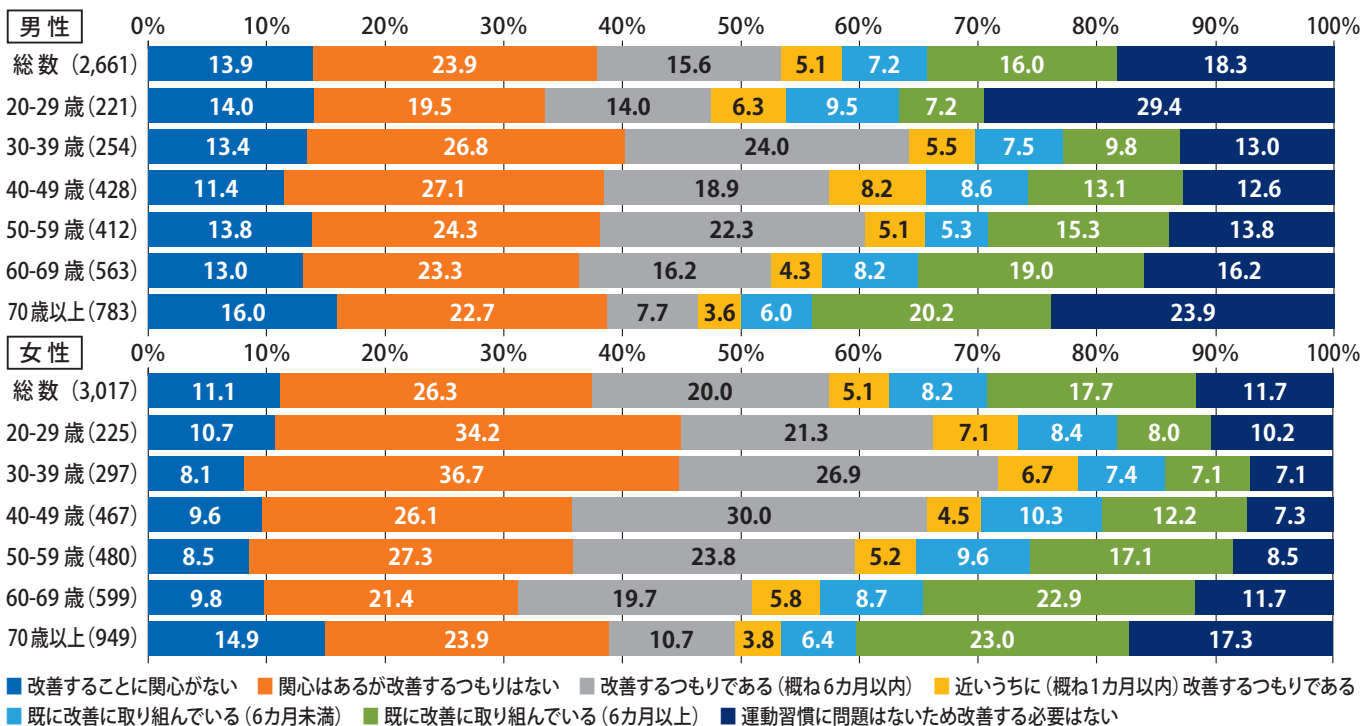
厚生労働省の上記の調査では、運動しない理由として、男女とも3人に1人が「時間がない」、4人に1人が「面倒くさい」ことが挙げられていました。また、図にあるように、男女とも年代を問わず、「改善することに関心がない」と「関心はあるが改善するつもりはない」を合わせると全体の約40%を占めておりました。しかし、近年、運動に対する考え方は変わってきています。つまり、運動がでなくなっても、仕事や移動の最中、遊びの中、掃除や洗濯といった家事など日常生活のすべての行動を活動的にできるという考えの下、運動から「身体活動」という表現が用いられるようになってきました。厚生労働省の「アクティブガイド」

健康づくりのための身体活動指針」では、今より10分間身体活動を増やすことで、うつ、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病、認知症などになる危険性を下げることができると、運動の形にはこだわらず、やれるところからやってみようというメッセージを送っています。皆さんも+10(プラス10)で健康のための一歩を踏み出しましょう。

◎運動習慣改善の意思(20歳以上、性・年齢階級別)

※厚生労働省「国民健康・栄養調査(2019年)」参照

問:あなたは、運動習慣を改善しようと考えていますか。



名古屋市高齢者就業支援センター 講習受講者募集中!

高齢者の方を対象に、さまざまな講習を実施し高齢者の方の社会参加を支援しています! あなたも第二の人生、新たな生きがいを見つけてみませんか?

5月募集 (6月実施) ☆ 申込期間 5/1(月)~5/22(月)

- はじめてのスマホ入門講座
- 名古屋市移動支援事業従業者養成研修
- パソコン/P検3級試験対策講座
- パソコン/はじめてさわるパソコン



6月募集 (7月実施) ☆ 申込期間 6/1(木)~6/20(火)

- パソコン/ワード&エクセル入門
- スマホ活用基礎講座
- 介護職員初任者研修



7月募集 (8月実施) ☆ 申込期間 7/1(土)~7/20(木)

- 同行援護従業者養成研修
- 植木剪定の仕事について学ぼう
- パソコン/デジタル写真基礎
- パソコン/Facebook入門



※各講習の開催日時・場所・対象者・受講料等の詳細は、講習によって異なります。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、講習が変更・中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。詳細については、直接お問い合わせください。

まずは
お気軽にお電話
ください



◆名古屋市高齢者就業支援センター

(指定管理者:名古屋市シルバー人材センター)
〒466-0015 昭和区御器所通3丁目12-1
問い合わせ先 **TEL 052-842-4691**

アクセス情報

地下鉄鶴舞線・桜通線「御器所」駅下車
②番出口を出て右手に40秒、「御器所ス
テーションビル」4・5階

◎ホームページもございます。アドレス: <https://www.bes-c.com>

◎就業に関する相談も行っています。相談窓口(土日祝日12/29~1/3除く9時~17時) TEL 052-842-4692

呼吸器なんでも相談のご案内(無料)

ちょっとした動作で息切れや息苦しさを感ずるなど、呼吸器のことで気にかかること、心配なことがありましたら呼吸器なんでも相談へどうぞ!

- ◆受付時間/午後1:15~2:30の指定の時間
- ◆対象者/市内在住の15歳以上の方
- ◆場所/南保健センター(南区東又兵衛町5-1-1)



- ◆内容/①問診 ②身長・体重測定
③胸部エックス線検査 ④血圧測定
⑤肺機能検査 ⑥診察・個別相談
- ◆費用/無料

すべて予約制です

相談日/令和5年4月18日(火)・5月16日(火)・6月20日(火)

申し込み先・
問い合わせ先 南保健センター公害保健担当
TEL 052-614-2879 FAX 052-614-2818

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一部検査の中止、相談日の中止となる場合があります。