

問 健康政策課 東 1階 TEL (23)7601

大田原市民の運動への取り組み(第2次健康おおたわら21より)



元気で長生きするには心も体も健康であることが欠かせません。市民アンケートの結果、運動の重要性を認識している人は増えていますが、実際に行動することができない人も多いことが分かりました。

	子ども	成人	高齢者
市の現状	◆外遊びをする子どもの減少 ◆1つのスポーツに偏りがち	◆習慣的に運動している人が少ない 運動をしている人の割合 (男性24.5%、女性23.9%)	◆要介護認定者の増加
運動の効果	★立つ・歩く・走る・投げる など基本の動きを習得する ★体温調節がうまくできる ★健康的な生活リズムになる ・動くことでお腹が空き、おいしく食事ができる ・ぐっすり眠れる ★五感が刺激され、豊かな感性が生まれる	★生活習慣病の発症および死亡する危険が少なくなる ★体脂肪が減る(内臓脂肪の減少) ★疲れにくい体になる ★骨が丈夫になる ★ストレスが解消される ★ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防 ★認知症の予防 ★老化の予防	
こんなことがおすすめ	<b>昔ながらの戸外遊び</b> 子どもは遊びから、いろいろな動きを経験し学習します。大人の方が、子ども時代に外で遊んだことを思い出して、いろいろな遊びを子どもと一緒に楽しんでみませんか。 ⇒「市内おすすめの公園・スポーツ施設」をチェック！	<b>有酸素運動・ストレッチ</b> 仲間と一緒に運動を楽しめる教室や、個人で取り組みたい人を応援する事業があります。 ⇒「運動に関する市の事業のご案内」をチェック！ <b>筋力アップトレーニング</b> 国際医療福祉大学と共同で作成した、高齢者向けの筋力アップトレーニング『与一いきいき体操』を地域で行っています。 ⇒「運動に関する市の事業のご案内」をチェック！	

市内おすすめの公園・スポーツ施設

～おもいっきりかけっこや芝すべりができる公園～

- ・ふれあいの丘 シャトーエスポワール(福原)
- ・黒羽運動公園(黒羽)
- ・湯けむりふれあいの丘(湯津上)

～室内で子どもが遊べる施設～

- ・県北体育館内 幼児体育室(美原)
- ・子育て支援センター  
(すみよし・しんとみ・くろばね・ゆづかみ)

～遊具がある公園や施設～

- ・美原公園(美原)
- ・中央多目的公園(中央)
- ・野崎東町交流公園(下石上)
- ・栃木県なかがわ水遊園(湯津上)



～プール～

- ・屋内温水プール(若草)
- ・黒羽中学校屋内温水プール(黒羽)
- ・美原公園水泳プール(美原) ※夏季のみ
- ・黒羽運動公園水泳プール(黒羽) ※夏季のみ

※今回、紹介した以外にもありますので、自分でお気に入りの場所をみつけてみましょう♪

特集  
トピックス  
健康  
子育て  
健康・福祉  
暮らし  
年金・国保  
教養・文化  
教育  
スポーツ  
税  
産業  
イベント  
ひろ域の

## 運動に関する市の事業のご案内

### ！ 仲間と楽しみながら運動したい

#### これならできる！が、きっと見つかる ためして運動塾

黒羽保健センターで開催している運動教室です。ウォーキング・リズム体操・太極拳・ヨガ・ピラティスなど、毎月変えながら実施しています。申し込みや参加料は不要です。

**問** 健康政策課 **東** 1階 TEL (23) 7601

#### 参加者の声 E・Fさん女性50代

1つの運動だけでなく、いろいろ試せるのが魅力の1つです。申し込みがいらないので行ける時にムリなく参加できるところもよいと思います。参加している方々との交流も毎回楽しみにしています。



#### 市民学校(地区公民館活動)

各地区公民館ではさまざまなスポーツ講座を実施しています。受講申し込みは毎年4月上旬です。広報3月号で受講募集のお知らせをしますので詳細はそちらをご覧ください。

※講座例 フラダンス入門、太極拳、ヨガ体操など

**問** 生涯学習課 **湯** TEL (98) 7080

#### 与一いきいき体操をやってみませんか？

与一いきいき体操を中心に、介護予防の取り組みを行う「おたっしゃクラブ」をほほえみセンターなどで開催しています。詳細はお問い合わせください。

**問** 高齢者幸福課 **東** 1階  
TEL (23) 8917

### ！ 自分のペースで運動したい

#### 参加者の声 津久井市長

参加してみて大変効果がありました。スマホを見るようになり、毎日が意識づけになるので励みになり続けられます。

朝1時間ほど歩いて、1日8,000～15,000歩くらいです。ただ歩くだけでなく、野菜中心の食事を心がけ、体重は78kg⇒72kgに減量できました。

ほかにも、いろいろなスポーツ教室を開催しています。詳しくは、スポーツ振興課で発行している「スポーツインフォメーション」をご覧ください。

**問** スポーツ振興課 TEL (22) 8017

#### スマホで運動習慣

#### めざせ！！300万歩ウォーキング

ウォーキングの歩数をスマホで記録しながら、歩数に応じて市内の名所や芭蕉の句を紹介した奥の細道を巡る仮想の旅を楽しむことができます。アプリをダウンロードすることで誰でも参加できます。

※ダウンロードの方法は機種によって異なりますので市ホームページをご覧ください。

**問** 健康政策課 **東** 1階 TEL (23) 8704

#### スポーツジムで運動をはじめてみませんか？

#### チャレンジスポーツジム

65歳～69歳になる方(年度内に70歳以上になる方は除く)で、介護認定の申請をしていない方が対象です。事前に申請が必要です。

**問** 高齢者幸福課 **東** 1階 TEL (23) 8917

### ！ 運動に取り組む時間がない



「なるべく階段を使う」「近所への買い物は自転車や徒歩にする」「駐車場は遠い場所に車を停める」「ラジオ体操やテレビ体操をする」など、毎日の生活の中で体を動かす機会を増やすことが運動不足解消につながるのをおすすめです。また、「立っている時間を増やす」「姿勢を良くする」「広い歩幅で早く歩く」など少し工夫するだけでエネルギー消費が高まります。「運動するぞ」と気負わずに日常生活のなかでできることからまず始めてみませんか。

まず第一歩を踏み出してみましよう！！