

## 運動のすすめ

運動が体にいいことはわかっているけど、仕事に、家事に、子育てに、そして遊びに忙しい 20 歳代、30 歳代は、なかなか運動の時間がとれないものです。そこでお勧めするのが、いつでも、どこでも、だれもができる運動である「ラジオ体操」や「ウォーキング」です。特にラジオ体操は、誰にとっても親しみがあり、効率よく全身の筋肉を使うことができる運動です。

大田原市では、専門の指導員が正しく効果的なラジオ体操の方法を教えてくれる教室「ためして運動塾」を開催しています。ラジオ体操は、動きのポイントを押さえて、正しく行って初めて十分な効果が得られます。参加は無料、申し込みも不要ですので、気軽にご参加いただけます。正しいラジオ体操を学び、生活の中に取り入れてみませんか？

### 【ためして運動塾】

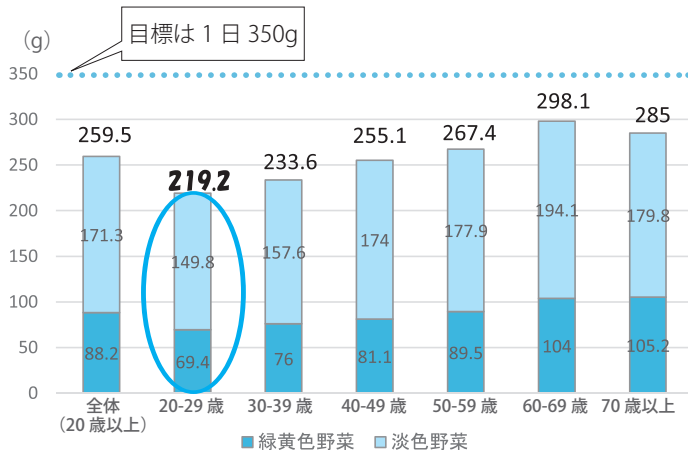
| 日時      | 場所       | 持ち物                  |
|---------|----------|----------------------|
| 7月6日(水) | 黒羽保健センター | ヨガマットまたはバスタオル<br>飲み物 |
| 8月2日(火) | ～        |                      |
| 9月6日(火) | トコトコ大田原  |                      |



## 栄養と食事のコラム vol.4

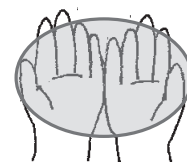
### 『イマドキの 20 歳代はどれくらい野菜を食べているの??』

<平成 26 年度国民健康栄養調査より「野菜摂取量の平均値(20 歳以上、性、年齢階級別)」>



すべての世代で注意が必要ですが、若い世代は特に野菜が不足しがちです。

生野菜で、両方の手のひらに  
いっぱい乗るくらいが、  
だいたい 120g (1 食分)  
といわれています。



温野菜なら  
片方の手のひら  
いっぱいくらい

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本 21」では、健康増進の観点から **1 日 "350g 以上"** の野菜を食べることを目標にしています。

身体に必要な栄養(ビタミン、ミネラル類)や食物繊維などが摂れるとともに、生活習慣病予防の点からも望ましい量といわれています。

まずはプラス一皿  
(約 70 g)を目指そう！

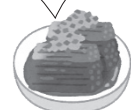
トマト半分  
約 70g



スープや  
おみそ汁を  
具沢山に



おひたし  
約 70g



問 健康政策課 東 1 階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

## 大田原市の健康づくり

～ 若年期 ～



### 若年期(20歳～39歳頃)

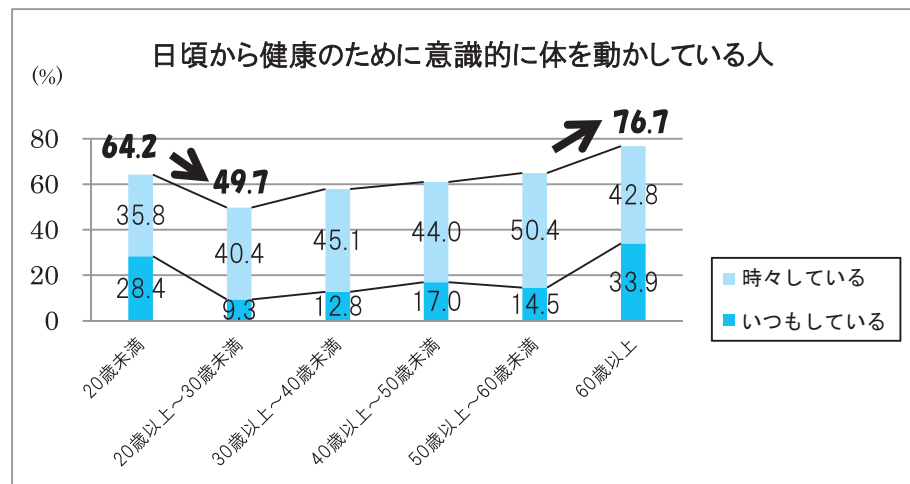
- 社会生活が始まり、ライフスタイルがめまぐるしく変化する時期です。
- 身体的な機能は充実していますが、自分の健康の保持・増進への関心や備えが不十分になりやすく、将来の生活習慣病予防を見据え、意識して食生活や運動など自己管理することが大切です。



### 筋肉量の減少は年を重ねてから??

実は、筋肉量の減少は年齢を重ねてからみられるものではありません。特に足の筋肉量の減少は20歳代頃より始まると言われています。

その要因として、加齢はもちろん、生活の変化が考えられます。学生時代と異なり、部活動のような積極的な運動から離れることや、車の免許を取得するなど、体を動かす機会が減ってしまう年代です。筋肉量の減少割合は高齢期で加速するとも言われています。若年期から運動を習慣化し、筋肉量をできるだけ維持しながら「まだまだ先」と思っている将来の自分への健康づくりにつなげていきましょう。



左の図から分かるように、20歳以上になると「意識的に体を動かす人」の割合が減少し、60歳以上になると増加しています。



### 大田原市の若者の健康状態は?

30歳代の市民健診受診者の結果を分析すると、男性で腹囲やBMIが基準値以上になった方が多く、内臓脂肪の蓄積が、LDLコレステロールや肝機能、血圧の異常として表れていると考えられます。

表1 健診結果が基準値以上になった方が多い項目とその割合(平成27年度30歳代)

| 男性         |    |       | 女性         |    |       |
|------------|----|-------|------------|----|-------|
| LDLコレステロール | ※1 | 44.8% | LDLコレステロール | ※5 | 24.9% |
| 腹囲         | ※2 | 43.9% | HbA1c      | ※5 | 17.6% |
| ALT(GPT)   | ※3 | 37.1% | BMI        |    | 14.2% |
| BMI        | ※4 | 35.0% | 腹囲         |    | 10.2% |
| 血圧         |    | 29.1% | 血圧         |    | 9.7%  |

- ※1 LDLコレステロール：悪玉コレステロール
- ※2 腹囲：内臓脂肪の蓄積
- ※3 ALT(GPT)：肝機能
- ※4 BMI：肥満度
- ※5 HbA1c：血糖値

内臓脂肪の蓄積や、それに伴う血圧・脂質・血糖値等の上昇は、長い時間をかけて血管を傷つけます。そのため、検査値への影響が表れ始めた30歳代では、自覚症状がないことがほとんどです。だからこそ、年に1度は健診を受けて、自分の体の状態を客観的に知ることが必要です。健診は、「今、元気!」ということを確認するという以上に「いつまでも元気!」を実現するためのものと言えます。大田原市では、30歳から基本健診を受けることができます。受診を希望される方は、健康政策課(☎(23)7601)までお問い合わせください。