

## 運動に関する市の事業

### ■ためして運動塾

誰もが、いつでも、どこでもできる「ラジオ体操」の講座です。専門の指導員と正しく行うことで効果を得ることができます。時間のない30代、40代の方も動きのポイントがわかれば、あとは自宅で続けられます。

※8月以降の日程は各月広報の「保健に関する教室・相談」に掲載します。

日 時		場 所	持ち物
5月17日(水)	9時30分から	トコトコ大田原 3階 黒羽保健センター	飲み物
6月12日(月)	11時30分		ヨガマットまたは
7月6日(木)	(受付は9時～)		バスタオル



問 健康政策課 東1階 TEL(23)7601

### ■チャレンジスポーツジム

運動を習慣化するきっかけづくりを支援するために、市がスポーツジムへ委託した事業の費用の一部を助成します。

対象：平成29年度に65～69歳になる市民の方で、介護認定の申請をしていない方(申請日に65歳の誕生日を迎えていない方、年度内に70歳以上になる方は対象外)

市税などの滞納がない世帯の方 ※対象年齢のうち1人1回限り

費用：18,600円(うち12,400円は市が助成、6,200円は自己負担)

申請方法：下記窓口へ直接申し込み。詳細につきましては下記までお問い合わせください。

問 健康政策課 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」「駐車場は遠い場所に車を停める」など、生活の中で意識して体を動かす機会を増やしましょう。また、「立っている時間を増やす」「姿勢を正す」「いつもより大股で速く歩く」などの工夫も効果的です。今よりも10分多く体を動かしましょう。

## 栄養と食事のコラム vol. 2

### からだづくりとたんぱく質

健康なからだづくりには食事も欠かせません。今回は、運動と関連の深い栄養素「たんぱく質」について紹介します。

#### ・たんぱく質って？

たんぱく質は、筋肉や内臓、皮膚、爪、髪、血液など、からだを構成する主成分です。免疫やホルモンなどにも関わる、重要な栄養素です。

筋肉は運動で使われると、より強いものに生まれ変わろうとします。この時に、筋肉の材料であるたんぱく質が必要になります

#### ・たんぱく質のとり方

##### 【たんぱく質を多く含む食品】

魚



肉



卵



大豆製品



など

##### 【1回の食事での目安】

片方の手のひらに  
乗るくらい



運動やからだづくりに関わる栄養素は、たんぱく質以外にもたくさんあります。ひとつの食品に偏らず、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。



運動をしていてプロテインなどのサプリメントを利用している方もいますが、それは栄養素を補うためのものです。主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事が基本です。もう一度、ご自分の食生活を見直してみましょう。

問 健康政策課 東1階 「健康おたわら塾」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。

# 健康

## おおたわら塾

# 運動のススメ

## ～子供から高齢者まで～



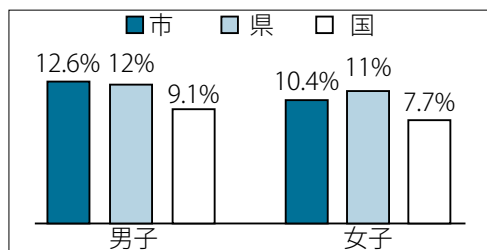
大田原市では、市民一人ひとりが自分の体を理解し、その背景にある生活習慣に関心を持ち、自らの健康について考えることができるよう、ライフステージ(世代)に応じた健康診査を実施しています。

各健康診査の結果をしてみると、各世代に共通の課題があることがわかります。

### 課題1 肥満

<学童期>

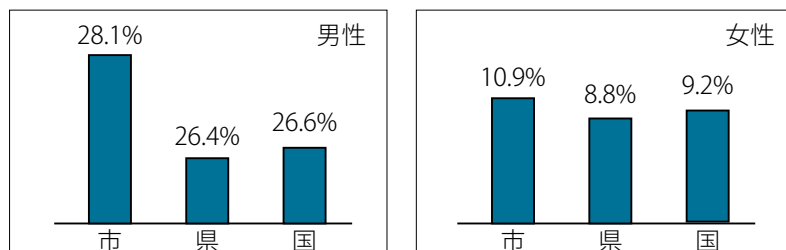
肥満度 20%以上(正常:-19%~19%)の割合



資料：H 27 学校保健統計調査割合  
注：男女ともに小5～中3の平均

<成人期以降>

メタボ該当者の割合(男性基準値：85cm未満 女性基準値：90cm未満)



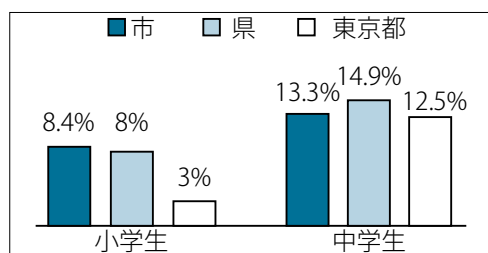
資料：国保データベース H 27 年度(累計)  
注：平成27年度大田原市特定健康診査受診者

大田原市の肥満の状況は、学童期・成人期以降ともに県や国を上回っています。また高齢期も平成27年介護予防実態調査によると、70歳、75歳ともに3割程度が肥満であることがわかっています。運動不足による肥満は、筋肉量が減り、内臓脂肪が増加します。内臓脂肪の増加は、血圧・脂質・血糖値の上昇の原因となり、長い時間をかけて血管を傷つけます。

### 課題2 高血圧

<学童期>

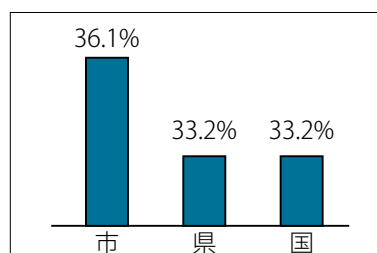
小児生活習慣病予防健診 血圧有所見割合



資料：市 大田原市の保健予防事業(H 27)  
県 栃木県保健衛生事業団平成27年事業年報  
東京都 東京都予防医学協会年報(2014)  
注：小学生は小学5・6年生

<成人期以降>

平成27年高血圧治療者割合



資料：国保データベース H 27 年度(累計)  
注：平成27年度大田原市特定健康診査受診者

学童期、特に小学生の血圧有所見率は東京都に比べ、3倍近く高くなっています。成人期以降も3人に1人以上は高血圧の治療をしています。さらに、平成27年介護予防実態調査によると、70歳は58.7%の方が、75歳は63.6%の方が高血圧の治療をしていると答えています。

高血圧の危険因子は遺伝、塩分の多い食事、喫煙、飲酒、睡眠不足などが複雑に絡み合っています。運動不足に伴う肥満も血液の量を増加させ、高血圧を招きます。

### 運動の効用

大田原市のすべての世代の健康課題は肥満と高血圧ですが、それだけでなく、糖尿病や脂質異常症等その他の生活習慣病も食事と活動量(運動)のアンバランスが大きく影響しています。

子どもにとって体を動かす遊びは、生活習慣病を予防するだけでなく、色々な体の動きを習得し、生活リズムを整え、豊かな感性をはぐくむことにもつながります。大人にとっての運動は、生活習慣病の予防はもちろん、疲れにくい体になる、骨が丈夫になる、ストレス解消、認知症の予防につながります。子どもはたくさん外遊びをし、大人は日頃から運動を取り入れて、生活習慣病の発症と重症化を予防しましょう。