

健康で幸せに暮らせるまちに!

市では、市民の皆さんがいつまでも「健康」で「幸せ」を感じ、いきいきと輝きつづけるまちを目指し、健康づくりを推進しています。皆さんの健康づくりに役立つ情報をご紹介しますので、ぜひ活用ください。

市内各所に設置

健康コーナー お気軽にご利用ください

市内各所に「健康コーナー」を設置しています。健康コーナーには、自動血圧計の設置をはじめ、市の健康に関する教室の案内や健康マイレージのパフレットなどを準備していますので、毎日の買い物などのときに「ちょっとついでに血圧測定♪」など、お気軽にお立ち寄りください。



健康コーナー設置施設

- 市役所 ■文化センター ■市民図書館
- 生涯学習センター ■八幡入権・交流センター
- 有都交流センター ■川口コミュニティセンター
- 美濃山コミュニティセンター ■男山公民館
- 橋本公民館 ■志水公民館 ■山柴公民館
- 市民体育館 ■男山レクリエーションセンター
- 有都福祉交流センター ■老人憩いの家「八寿園」
- 南ヶ丘浴場 ■松花堂庭園・美術館

●健康づくり一覧表を作成しました

平成29年度に市で実施予定の健康づくりに関する教室、講座、イベントなどの事業をまとめた一覧表を作成しました。公民館等の施設に設置している健康コーナーおよび市ホームページで閲覧できますので、皆さんの健康づくりにお役立てください。

ポイントを貯めて健康になるう!

健康マイレージ事業

健康マイレージ事業とは、市民の皆さんの健康づくりを応援する制度です。健康づくりに取り組みながら、ポイントを



貯め、景品と交換したり、寄付することもできます。7月から始まる健(検)診も対象になりますので、この機会に参加してみませんか。 ※応募用紙付きパンフレットは市役所または公共施設の健康コーナーにあります。



健康ウォーキングマップ ご活用を

「健康ウォーキングマップ」を配布しています。市内4中学校区ごとにコースを設定し、距離の目安などをマップ上に示しています。またこのマップを手に入れると、「健康マイレージ事業」のポイントがもらえますので、ぜひ活用ください。

毎月第1土曜日は「八幡市ウォーキングの日」

ウォーキングは、有酸素運動で体によく、すぐに始めることができる手軽な健康づくりの1つです。市では、皆さんにウォーキングを始めていただくきっかけづくりとして、毎月第1土曜日を「八幡市ウォーキングの日」と制定しています。ウォーキングの日にマップのコースを歩いてみませんか。

ラジオ体操のCD 配布について

幅広い世代で取り組めるラジオ体操の普及を目指し、CDを配布します。

また、毎週月・木曜日午前8時20分から市役所前広場でラジオ体操を実施しています。どなたでも自由に参加していただけますので、お誘いあわせのうえ、ご参加ください。

対象 ラジオ体操を実施する市内の企業や市民団体等
費用 無料
申し込み 申込用紙に必要事項を記入し、健康推進課へ郵送、FAX(972-2520)または直接窓口へ(申込用紙は健康推進課または市ホームページで入手可)

健康フェスタ2017 10月21日(土)開催

健康づくりと生活習慣を見直すきっかけとして、今年も「健康フェスタ」を開催します。昨年は、京都ギネスに挑戦した「玉入れ」や、「ニュースポーツ体験」「体力テスト」などを行いました。今年もさまざまな企画をご用意し、皆さんのご来場をお待ちしています。

※イベント内容等、詳細は、来月以降の広報やわたでお知らせします。
時間 午前10時～午後3時
場所 市民スポーツ公園・市民体育館

ブース出展者を募集

健康フェスタ2017で「健康」をテーマに体験・相談・計測などができ

るブースを出展する企業、店舗、サークル、団体を募集します。
時間 午前9時～午後4時(準備・片付けの時間を含む)
場所 市民体育館1階アリーナ
ブース面積 2.7m×3.6m
注意事項 物販は禁止。体験・相談・計測は無料で実施。応募多数の場合は調整させていただくことがあります。
申し込み・問い合わせ 7月31日(月)までに健康推進課へ

熱中症・体調管理に注意!

7月に入ると1日の最高気温が30℃を超える「真夏日」が多くなります。ラジオ体操やウォーキングなど外で運動



をしたり、出掛けたりするときは、「直射日光を避ける」「帽子をかぶる・日傘を差す」「水分補給をこまめにおこなう」など、熱中症にならないように注意しましょう。また、夏は体調を崩しやすい季節でもあ

りますので、日頃から栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなど、体調管理に気を付けましょう。熱中症対策、体調管理をしっかりおこなって、夏も健康に過ごしましょう。

暮らし生き生き 健康に幸せに 掲示板

「ロコモ」をご存じですか?

ロコモ(ロコモティブシンドローム=運動器症候群)は日本整形外科学会が提唱した「運動器(足腰など)の障がい、将来的に要介護になる危険性が高い状態」を指す概念です。ロコモに注意が必要なのは、骨折などとは違いきっかけや自覚症状がない人が多いことです。自覚症状がなく、主として歩行時間(身体活動量)の減少により緩やかに進行することから、「運動器の生活習慣病」とも呼ばれています。

平均寿命と健康寿命

厚生労働省によると、2015年の日



本人の平均寿命は男女ともに80歳(男性80.75歳、女性86.99歳)を超え、世界でも有数の長寿国です。しかし介護を必要とせず、自立した生活ができる「健康寿命」は平均寿命よりも約10年短いことが報告されています。言い換えれば、平均的な人でも介護を必要とする期間が約10年もある、ということです。そして要介護に至る原因の約20%がロコモに

関係する運動器疾患(転倒・骨折が10.9%、関節疾患が10.2%)なのです。

自分でロコモを見つけるには?

日本整形外科学会が自分でロコモかどうかを判定する「ロコチェック」を発表しています。ロコチェックは以下の7つの質問で構成されています。

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたりすべったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩くことができ

ない
⑦横断歩道を青信号で渡りきれない
このうち1つでも該当すればロコモの可能性がります。

ロコモを予防するには?

ロコモを予防・改善する方法は、いくつかありますが、最も簡単な方法は足の屈伸運動(スクワット)と歩くことです。いずれも何十回・何十分と連続する必要はありません。今の生活に10分間の運動を加えるだけでも健康寿命を延ばす効果があることが報告されています。また、厚生労働省も「+10(プラステン)」をキャッチフレーズに短時間からの運動を推奨しています。皆さんも、まずは「10分からの運動」を始めてみませんか。