

桑名市健康マイレージ 解説版



運動

- ◆1日プラス1,000歩を意識する
- ◆ややきついと感じる10分程度の運動を週1回以上行う

たくさん歩くことのメリット

普段の歩数よりも1日1,000歩(約10分間)多く歩くと、生活習慣病の発症や死亡リスクを減少させます。

年齢・性別によって異なりますが、健康のためには1日8,000歩を目安にすると良いとされています。

一つ手前の駅で降りる、車を店から遠い駐車場に停めるなど、歩く機会を増やすことから始めてみませんか？

対象者	1日の目標
20～64歳	8,000歩 ^{以上}
65歳以上	6,000歩 ^{以上}



運動の時間がとれない人は、こんなひと工夫はいかがですか？

いつもの歩きを『早歩き』『歩幅を大きく』してみる！

- ➡筋肉が刺激され、エネルギー消費だけでなく、筋力トレーニングと同じ効果も期待できます。普段使いの靴をクッション性のある靴やスニーカーにすれば、歩きやすさも全然ちがいますよ！

“ややきついと感じる10分程度の運動週1回”…なぜ？

筋力を維持するためには、「ややきつい」と感じる負荷の運動が必要です。1回10分、週1回で筋力は維持されます。週2～3回で筋力がアップしていきます。

👂例えば、こんな運動もあります！

【桑名すこやか体操】

桑名すこやか体操は、10分12種類の桑名市オリジナルの体操です。

下肢筋力アップに特化しつつも、自分で負荷量が調整でき、腰痛、骨粗しょう症、四十肩・五十肩、転倒予防(バランス)認知症予防にもアプローチ。椅子に座ってでも行えます。

ヨイショ!!



体操の動画が見られます⇒



各種健（検）診

- ◆健康診断、がん検診、歯科健診などを受ける

1年に1回は、健康診断を

からだの中で起こっていることは、健康診断でないと分からないこともあります。自覚症状がなくても、ご自身がいつまでも元気で過ごせるため、ご家族やまわりの方のためにも、1年に1回は健康診断を受けましょう。

がん検診も忘れずに

国民の2人に1人は「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。

しかし、がん検診を受け早期発見、早期治療ができるものもあります。厚生労働省では、がん検診の受診率60%以上を目標としています。がん検診、忘れずに受けましょう！



食事

◆朝・昼・晩、3食を食べる

◆主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べる

単品でなく、色々な食品を食べて栄養をとることが大切

健康を保持・増進するために、摂取基準が定められている栄養素は34種類。
1つの食品では摂りきれないので、色んな食品を組み合わせた食事をするのが重要です。

例えば、朝食を抜くと、1日に摂れる栄養素が不足するだけでなく、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力の低下などにも繋がります。

私たちの体に備わっている「時計遺伝子」は、朝日を浴びることと、朝食を食べることで毎朝リセットされます。
朝・昼・晩、3食を食べることは、生活リズムを整えることにもなります。



定期的な体重測定を

国民健康・栄養調査の結果から、65歳以上で低栄養傾向の人が2割弱いることが分かっており、痩せすぎは若い女性だけの問題ではありません。

自分の適正体重を知り、定期的に体重を測って、適正範囲内に維持しましょう。

- <適正体重> 1. まず、BMIを計算します。
$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

2. 右表で年齢別のBMI範囲内に入っていれば適正です。

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9



睡眠

◆6～9時間の睡眠をとる

健康づくりには睡眠が大切

睡眠不足が慢性化すると、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患などの生活習慣病の発症リスクの上昇や悪化に関連することが明らかになっています。

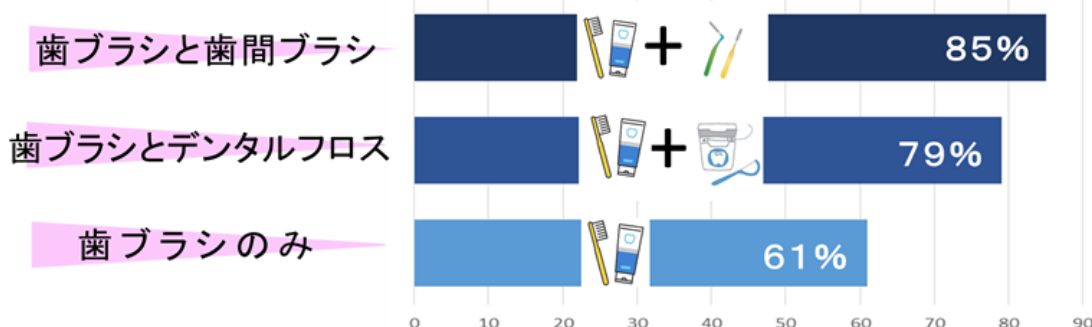
良い睡眠は、心身の健康維持・増進に役立ち、様々な疾患の発症リスク低減に役立つだけでなく、成長や記憶(学習)の定着・強化など環境への適応能力を向上させる効果があります。

歯科

◆1日1回、歯磨きの後に歯間ブラシやフロスを使用した

歯みがきだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロス等の補助器具を使用することで、更に汚れを落とすことができます。

歯間ブラシには様々なサイズがあります。自分のお口に合ったものを使用することが大切です。
歯科医院で歯みがき指導を受ける際に、適切なサイズを選んでくれますので、相談してみましょう。



歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果 (日歯保存誌、48、272、(2005年))

「お問い合わせ先」 桑名市役所 保健医療課(市役所2階) 電話:0594-24-1182