



広報まちづくりかなうら

第32号 令和8年9月1日 金浦地区まちづくり自治協議会広報委員会

地域の活力を維持していくためには、住んでいる人々が**健康**で、自立した生活を送っていることが必要な要素となります。地域住民の**健康**づくりは、地域の活性化にも寄与すると考えられます。

このため、金浦地区まちづくり自治協議会では、今年度新たに、「**地域で行う健康増進事業**」に取り組むことにしました。

★ **健康増進**とは、WHO（世界保健機関）の定義によると「人々が自らの**健康**をコントロールし、改善できるようにするプロセス」を意味します。単に、病気でない状態を目指すのではなく、「**身体的・精神的・社会的に良好な状態を実現し、さらに高めていくこと**」を指しています。

5月24日に開催された「金浦地区まちづくり自治協議会 総会」のあと、出席者全員で、**健康増進事業**に参加しました。

- 開催日時 令和8年5月24日（日）10時45分～
- 開催場所 金浦公民館 集会室
- 健康指導 健康増進クラブONE 石部 豪 代表
（健康増進指導士・健康運動実践指導者）



石部 豪 代表

★ 当日行われた**健康増進事業**に加え、地域の皆さんに**健康**づくりのコツを石部代表にお伺いいたしましたので、その概要をご紹介します。

地域で行う **健康** 増進事業

★ **健康** 3原則とは？

- ① バランスの良い食事 ② 適切な運動 ③ 十分な休養・睡眠

★ 疾病・疾患に対する習慣的な身体活動が及ぼす **健康** 増進の効果

- ① 2型糖尿病、高血圧、心臓病、脳卒中、変形性関節症のリスクの軽減
- ② がんのリスク、死亡率の軽減 <推奨 身体活動量> 150～300分/週
- ③ うつ病や不安のリスクの軽減
- ④ 高齢者の転倒や転倒によるケガのリスクの軽減
- ⑤ 睡眠の質の改善

★ 身体活動とは？ = 人が体を動かすこと

- ① 運動 **健康**・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的を実施する活動
- ② 生活活動 日常生活における活動
- ③ 座位活動 エネルギー消費が少ない全ての覚醒中の行動 *デスクワークをすることや座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること

★ サルコペニア(sarcopenia)簡単チェック

低

サルコペニアの危険度

高



囲めない



ちょうど囲める



すき
隙間ができる

※サルコペニア：加齢や栄養不足、運動不足などによって筋肉量が減り、筋力や体の動きが弱くなる状態

*ふくらはぎの自己評価
＜指輪っかテスト＞



★ 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 推奨事項

【成人版】

- ① 歩行又は同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行う
(1日約8000歩以上に相当)
- ② 息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行う
- ③ 筋力トレーニングを週2～3日行う
- ④ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する

【高齢者版】

- ① 歩行又は同等以上の強度の身体活動を1日40分以上行う
(1日約6000歩以上に相当)
- ② 筋力・バランス・柔軟性など多要素な運動を週3日以上行う
- ③ 筋力トレーニングを週2～3日行う
- ④ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する

★ウォーキングのさまざまな効果

- ① 心臓や肺の機能が向上する
- ② 肥満の解消や予防に役立つ
- ③ 動脈硬化の促進を抑えるHDLコレステロールが増える
- ④ 糖尿病の症状が軽くなる
- ⑤ 高血圧が改善される
- ⑥ 骨粗鬆症こつそしょうしょうの予防に役立つ



★チャレンジしてもらいたい運動のイロイロ No. 1

太もも・ヒザ裏の柔軟運動



- ①イスに浅く腰を掛け、足を伸ばして、足に手をつきます。
 - ②両手を重ねて太ももにつき、ヘソから身体を前方に倒します。
 - ③尻からヒザ裏、ふくらはぎを伸ばしていきます。
- ※つま先を上へ、足首を立てます。
※息を止めずにゆっくりと10～20秒伸ばしていきます。

足腰の基本的な運動（スクワット）



- ①足を肩幅に開きます。
(つま先とヒザが同じ向きになるように)
 - ②太ももと床が平行になるまで、尻を下げます。
 - ③ゆっくりと尻を元の位置まで戻します。
- ②③を繰り返します。
※つま先とヒザは同じ方向で、ヒザがつま先より前に出すぎないように注意します。
※痛みなど無理が出ない範囲で尻を下げます。

足腰の運動レベルアップ編（フロントスクワット）



- ①両手を胸の前、又は腰につけます。
 - ②片脚を前方に出し、太ももが床と水平（ヒザが90度）になるまで腰を落として、もとに戻ります。
 - ③交互に繰り返します。
- ※前方に出した脚のヒザとつま先は、同じ方向で、ヒザがつま先より前に出すぎないように注意します。

★チャレンジしてもらいたい運動のイロイロ No.2

上肢の運動（壁を使った腕立て伏せ）



①壁の前に立ち、両手をまっすぐ伸ばして壁につきます。

②ゆっくりと腕を曲げ、戻します。繰り返し行います。

※前につく両手の間隔や壁からの距離で負荷が変わります。



腹筋の運動



①イスに座り、上体を安定させます。

②ヒザを胸の方に引き寄せ、上げます。

※おなかを凹ませるように、力を入れて行います。（ドローイン）

※体力に合わせて、手の力を抜いたり、背もたれから体を離して行くと強度が上がります。

【安全対策について重要なポイント】

◎運動関連の有害事象は、強度の高い運動を行ったときや、不慣れな人（普段の身体活動量・強度が低い人）が、急に普段以上の運動を行ったときに起こりがちであり、「**健康**づくりのための低～中強度の運動時の発生」は少なくなっています。



編集後記

今回は「地域で行う健康増進事業」について、ご紹介いたしました。お示しいたしました目標はあくまで目安で、短い時間の運動でも健康増進効果は得られることが報告されています。みんなで健康づくりに取り組みましょう。