

運動のすすめ

～第2次健康つやま21より～



皆さんは普段から運動をしていますか？運動習慣者の定義として「1回に30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人」というものがあります。なかなかできないなあという方の声が多く聞こえてきそうです。

津山市では、平成25年3月に「第2次健康つやま21」計画を策定し、「すべての市民が共に支え合い、健やかで幸せに暮らせる津山」を基本理念に、からだところこの健康づくりに向けた目標を掲げ、取り組みを進めています。運動では

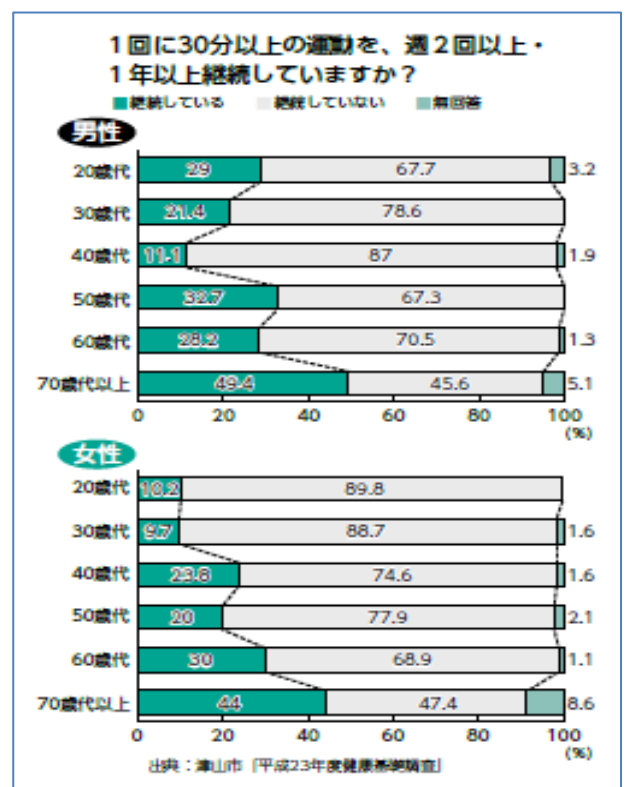
「個人で、仲間で、職場で、地域で、楽しく運動できる」

ことを目標に、その成果指標として以下の目標をたてました。

- 体を動かすことが好きだと答えるこどもが増える（小学生）
- 週3日以上運動している生徒が増える（中学生・高校生）
- 日常生活を活発に送っていると感じる人が増える（青年期・壮年期・高齢期）
- 健康情報を気軽に入手できると感じる人が増える（青年期・壮年期・高齢期）
- 運動習慣者が増える（青年期・壮年期・高齢期）
- 身近に一緒に運動できる仲間がいる人が増える（青年期・壮年期）
- こけないからだ講座に参加している人が増える（高齢期）
- 足腰に痛みのない人が増える（高齢期）
- 運動を推奨する企業が増える

なぜ、このような目標と取り組みが必要なのでしょう。右の表は平成23年度に実施した津山市の健康基礎調査の結果です。40代以前の若い世代の運動習慣者が比較的少ないことがわかります。また全国平均よりも継続率が低い年代も多く、何らかの理由で運動に取り組みめない、あるいは取り組むことが難しいという現状が見えてきました。

どうすれば、運動を始めることができるのでしょうか。以下の10か条をヒントに、できそうなことから始めてみましょう。



気軽に運動に取り組むことのできる10か条

- ①歩くときは今よりも少し早歩き（速歩）に
- ②職場や買い物では階段の利用を
- ③昼休みのちょっとした時間にこそウォーキングを
- ④休日はこどもと遊ぼう
- ⑤洗車や部屋の掃除などの家事動作も運動だと知ろう
- ⑥ちょっとした外出は自転車か徒歩で
- ⑦運動することを周囲に宣誓し、うまくいったら自分にご褒美を
- ⑧運動する仲間をつくろう
- ⑨こまめに動くが基本です
- ⑩どうしたら自分が運動をやってみようと思うのか、考えることが
本当のスタート地点

いかがでしょうか。10か条を読んで、少しでも前向きに運動やスポーツに取り組む人が増えることを期待しています。

いつやるの？今でしょ！ なぜやるの？
その答え探しの旅はもう始まっています！！



お問い合わせ先：津山市健康増進課
電話 0868-32-2069