



みんなの健康だより



令和 4 年 9 月号
八尾市保健センター
理学療法士

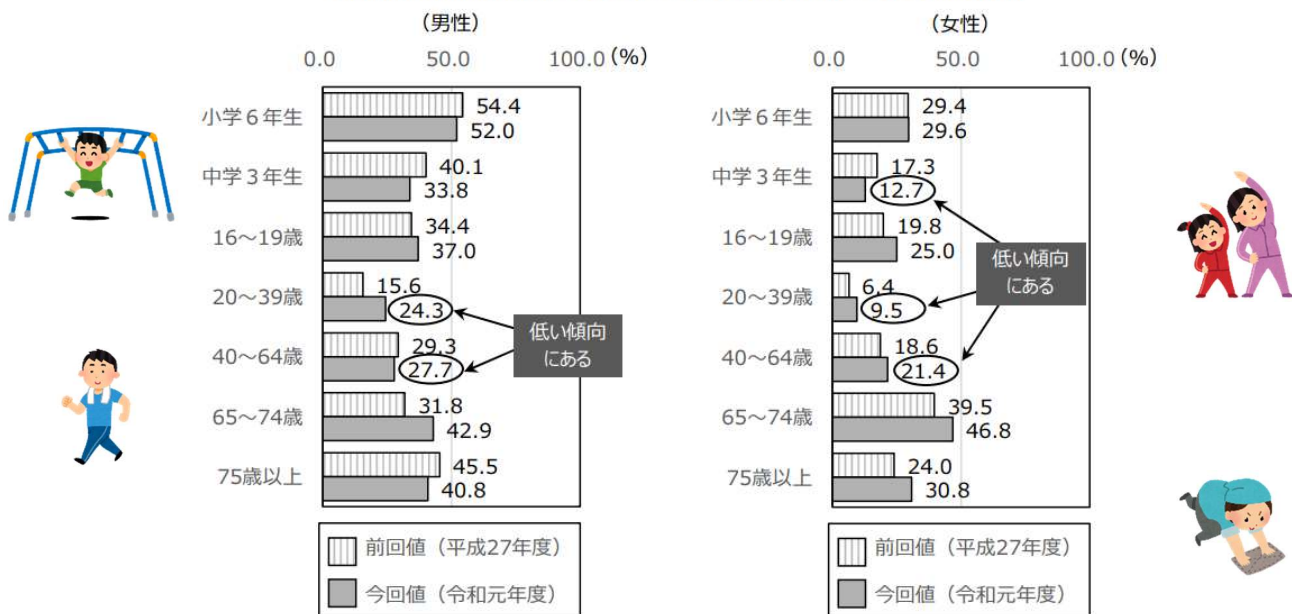
こんにちは！保健センターから毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月は八尾市健康まちづくり計画の基本方針1「一人ひとりの主体的な健康づくりの推進」の基本項目のうち『身体活動・運動』をお届けします。

八尾市の現状（平成 27 年度と令和元年度のアンケート結果より）

週 2 回以上の運動を 1 年以上継続している人の割合は、**全体的に女性の割合が低い**傾向にあり、男女ともに、ほかの年代に比べて **20～39 歳で低い**傾向にあります。（男性 24.3%、女性 9.5%）また、**40～64 歳でも男女ともに 20% 台と低**くなっています。中学 3 年生については、運動を週 2 回以上する人の割合は減少傾向にあり、特に中学 3 年生の女子での割合が低くなっています。（12.7%）

「八尾市健康まちづくり計画より」

《週2回以上の運動(1回 30 分以上)を1年以上継続している人の割合》



新しい生活様式での身体活動・運動

コロナ禍による外出の自粛などで、活動が減っている方も多いと思われます。少しでも、身体活動を増やすことは、心身の体調を整え、感染を予防するうえでも重要です。また、長期的には、体重の適正化や生活習慣病の予防にもなります。さらに、骨の強度や、筋力を維持・向上をさせます。高齢者にとっては、転倒やけがの予防になり、子どもたちにとっては、健康的な発育発達を促します。そして、身体活動やスポーツを通して、基本的な運動スキルを発達させると同時に、社会性を身に着けることもできます。また、身体活動はメンタルヘルスを改善し、うつ病や認知機能低下、認知症の発症を遅らせると言われています。

座りっぱなしは危険！！ 1日11時間以上座っている人は、4時間未満の人に比べ、死亡リスクが40%高まると言われています。テレワーク中でも、30分ごとに3分程度(最低でも1時間に5分程度)は立ち上がり、体を動かしましょう。



八尾市健康まちづくり計画
行動目標

★日常生活の中でできるだけ身体を動かそう！
★運動習慣を身につけよう！

乳幼児期

外遊びや
散歩などで
楽しく身体を
動かしましょう。



★学校の活動や地域の活動などの
機会を利用して、運動する時間を
作りましょう。
★外遊びや散歩などで楽しく体を
動かしましょう。

学齢期



青年期・壮年期

★家事では、窓ふきや風呂掃除をこまめにし、身体を動かしましょう。
★通勤や外出の際は、できるだけ歩いたり、自転車を利用しましょう。
エレベータ・エスカレータを使わず階段を使いましょう。
★生活習慣病の予防に向けて、週2回以上、
1回30分以上の運動習慣を身につけましょう。



ウォーキング
は、日にちや歩
数の記録をしま
しょう！

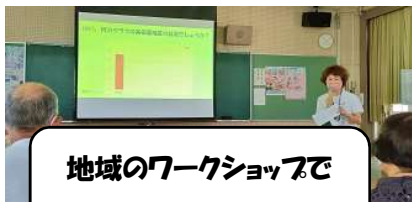


高齢期

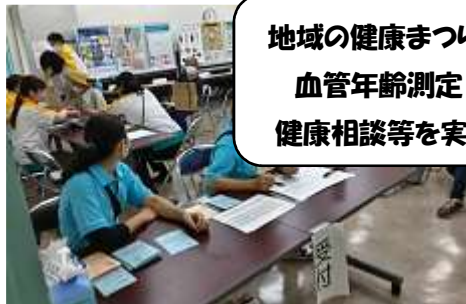
★フレイル予防に向けて、適度なストレッチや筋力トレーニングを
心がけ、体力・筋力を維持しましょう。
★積極的に外出の機会を持つようにしましょう。
★外出自粛時でも、家庭でできる運動（八尾市公式 YouTube）や
テレビ体操やラジオ体操などで意識的に身体を動かしましょう。



★先月の保健師活動紹介★



地域のワークショップで
健康課題を共有！



地域の健康まついで
血管年齢測定・
健康相談等を実施



地区健診の
結果説明会開催

八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする季節のレシピ ～9月号～

保存にもおすすめ！梨のコンポート

冷凍してもシャリシャリと美味しく食べられるので、梨の保存にもおすすめです。

材料

- | | |
|----------|-------|
| 梨 | 1個 |
| (A) 水 | 100cc |
| (A) 砂糖 | 大さじ2 |
| (A) レモン汁 | 大さじ2 |

作り方

1. 梨を16等分にする。
2. 鍋に梨と(A)を入れ、水分がなくなるまで煮込む。
3. 梨が透明になり、煮汁がなくなれば完成。



梨は完熟してくると果皮のザラザラ感が減っていくので、色味が同じくらいならザラザラが少ないものから消費するとよいです。