

保健だより

春、からだを動かそう！

令和8年4月号

今月の情報は
荒川保健師

春、新しい季節の始まりです！外に出て、春の日差しを浴び、体を動かしてみませんか？

○体を動かすメリット

身体活動量が多い人や運動をよく行っている人は、総死亡、虚血性心疾患、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果があることがわかっています。さらに、高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果があることがわかっています。

○身体活動量と健康への効果

身体活動量とは、「身体活動の強さ」×「行った時間」の合計です。生活習慣病の予防などの効果は、身体活動量の増加に従って上昇します。長期的には10分程度の歩行を1日に数回行う程度でも健康上の効果が期待できます。

運動やスポーツだけでなく、家事・庭仕事・通勤のための歩行などの日常生活活動、余暇に行う趣味・レジャー活動など、すべての身体活動が健康に欠かせないものと考えられるようになっています。

○世代ごとの目標

〈児童・生徒〉

児童・生徒における身体活動は心身の健全な発育のために重要です。また、身体活動を通じて社会性の発達も期待できます。

テレビやテレビゲームなどのじっとしている時間をなるべく減らし、外遊びや運動・スポーツをする時間を増やしましょう。（日本小児科医会では、2歳までのテレビ・ビデオの視聴は控え、2歳以上ではメディアへ接触す



る総時間を1日に2時間までとするよう提言しています。）

〈成人〉

まずは、歩行を中心とした身体活動を増やし、今より1,000歩（600～700m）増やすよう心がけてみましょう。

運動やスポーツは、爽快感や楽しさも伴うため、体力づくりだけでなくストレスの解消にも効果があります。週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動が目標とされています。

運動をしていなかった人が、急に運動を始めると膝を傷めたりすることがあるので、急激な運動は控え、ウォーミングアップやクールダウンを必ず行いましょう。また、健診を受けて自分の健康状態を把握し、治療中の病気がある方は主治医の先生と相談するなど、健康状態に合わせて行うことが必要です。

〈高齢者〉

日常生活の中であらゆる機会を通じて外出したり、ボランティアやサークルなどの地域活動に参加したりして、活動的な生活を送りましょう。町内会や伝統行事などの社会活動、ボランティアなどの福祉活動、知的・文化的な学習活動、趣味活動などを組み合わせることで心身ともに活性化します。

さらに、体操やウォーキング、軽スポーツなどの運動を定期的に実施するとよいでしょう。

町では、どなたでも参加できる健康運動教室や高齢者向けの介護予防運動教室などを開催しています。興味のある方はぜひご利用ください。

【問い合わせ先】保健福祉課 ☎62-2115





5月の出張健康相談

月1回の出張健康相談を下記のとおり開催しています。町役場の保健師、栄養士が参りますので、お買い物のついでに、気軽にお立ち寄りください。

開催日	時間	場 所	おすすめポイント
令和8年 5月12日(火)	10:00 ～11:30	リオンドール猪苗代店 (店内休憩スペース)	体重計にのるだけで、筋肉量や脂肪量、基礎代謝のほか、足の部分の筋肉量をみる「脚点」まではかれる「 体組成計 」で、カラダの中身を確認してみましょう！

時 間：10:00～11:30

内 容：血圧、握力測定、体組成測定（体重、BMI、体脂肪率等）
栄養相談や健康相談など

農村環境改善センター1階で開催している【**町民健康相談・栄養相談**】は、次回
4月23日(木) 9:00～11:30です。こちらは「尿検査」も無料で利用できます。

健民アプリが 新しくなりました！

～あなたの健康づくりを楽しくサポート～

福島県では、令和8年3月末に新しい機能を搭載した「ふくしま健民アプリ」をリリースしました。新しいアプリでは、楽しみながら健康づくりをサポートする、食事管理機能やAIによる個々人への健康行動のアドバイス、取組に応じたポイントや景品の提供も搭載されています。

下記のQRコードを読み込んで、kencom（ケンコム）をダウンロードし、自治体選択から「福島県」を選択すると利用することができます。（※本人確認が必要になります）



アプリの
ダウンロードは
こちらから！

