

はじめよう!+10(プラス・テン)の運動習慣

～毎日、今よりも10分多くからだを動かして健康づくりをはじめましょう～

「+10」(プラス・テン)は、厚生労働省が推奨する健康づくりのための身体活動指針に基づくものです。

毎日の生活のなかで、今より1日10分多くからだを動かすことが、生活習慣病や高齢者の寝たきり、認知症などの予防に役立ちます。また、からだを動かすことは、こころの健康づくりにもつながります。日常生活の中で、今より10分多くからだを動かすことを意識して、運動習慣を身につけましょう。

●日常生活に運動を取り入れよう!

運動が健康にいいことはわかっているけれど、おっくうでなかなかできないという人におすすめなのが「ながら運動」です。例えば「歯を磨きながら」「電車に乗りながら」「デスクワークをしながら」「自宅でテレビを見ながら」「お風呂に入りながら」など、日常生活のなかでさりげなく行うことができる運動です。

年齢やライフスタイルによって異なりますが、仕事をしているとき、家事をしているときなどにも、からだを動かすチャンスはたくさんあります。1日の生活を振り返り、自分に合った機会をみつけて、まずは気軽にできることから積極的に身体を動かしましょう。

まずは、日常生活の中で、どんなときからからだを動かす場面があるかを考えてみましょう。

<仕事・通勤中に+10>



- ・車での移動を歩き、自転車に変えて+10
- ・歩幅を広くして、早く歩いて+10
- ・職場ではエレベーターから階段に変えて+10
- ・少し遠くのトイレまで歩いて+10

<家事・生活の中で+10>



- ・皿洗いをしながら、つま先立ちで+10
- ・家事をしながらストレッチをして+10
(手先足先を意識して、からだを伸ばす様に)
- ・椅子に座りながら足を上げて+10

最初から無理はせずに、自分のペースで安全に行いましょう

●ウォーキングから始めてみましょう

ウォーキングは手軽に、からだに負担をかけずに行える有酸素運動です。健康効果も高いので+10にぴったりです。

日高町でも健康ウォーキングを開催しますので、是非ご参加ください!



☆日高町健康ウォーキング

- 日時：11月5日(土) 9時～12時ごろ ※小雨決行。荒天の場合は中止します
集合場所：日高町中央公民館前 9時～9時半ごろまで受付を行います
受付後にバスでコースまでお送りします
内容：運動指導士による運動講座
ウォーキング(クヌッセン救命艇保管庫～産湯海水浴場までの約3.5km)
募集人員：50人
持ち物：飲み物、帽子、タオル、雨具など
申し込み：役場健康推進課(☎63・3801)まで
※10月31日(月)までにお申し込みください
また、申し込み時には住所、氏名、年齢、電話番号をお聞きます
留意点：当日は万全な体調のもとでご参加願います。万一、事故が発生した場合は、契約保険の範囲内および救急・医療機関への連絡の対応は致しますが、それ以外の責任は負いかねますので、ご了承願います。

●ウォーキングの健康効果

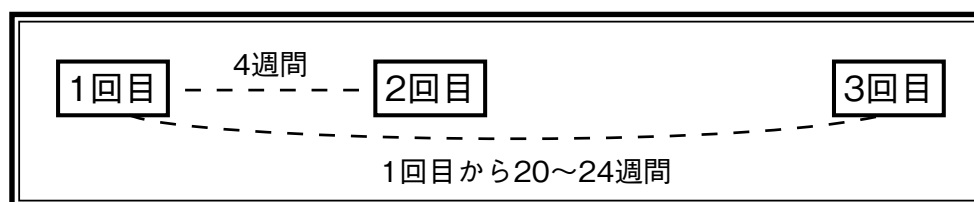
体内に継続的に酸素を取り込みながら行うことができる有酸素運動で、体内に取り入れた酸素が糖質や脂肪を効率よく分解できるので、肥満の予防・解消などに適しています。
また、心肺機能を高めたり、血行をよくするなど、健康づくりに効果的な運動です。

☆ウォーキングの効果☆

- ・生活習慣病予防
- ・肥満防止
- ・ストレス解消
- ・老化防止
- ・骨粗鬆症対策

B型肝炎ワクチンの定期接種が始まります!

- 対象：平成28年4月1日以降に生まれた0歳児(1歳になると定期接種の対象外となります)
平成28年4、5月生まれの方では、10月時点ですでに生後5～6ヶ月が経過していますので、お早めに主治医にご相談下さい。
接種間隔：1歳になるまでに3回の接種を終える必要があります。(おおよそ半年かかります)
1回目と2回目の間隔は4週間
1回目と3回目の間隔は20～24週間



※標準的には、生後2ヶ月、3ヶ月、7～8ヶ月での接種となります

B型肝炎とは

B型肝炎ウイルスの感染による肝臓の病気です。感染は一過性の感染で終わる場合と、そのまま感染している状態が続いてしまう場合(キャリア)があります。キャリアになると慢性肝炎になることがあり、そのうち一部の人では肝硬変や肝ガンなど命に関わる病気を引き起こすこともあります。

ワクチンを接種することで、からだの中にB型肝炎ウイルスへの抵抗力(免疫)ができます。免疫が出来ることで、一過性の肝炎を予防出来るだけでなく、キャリアになることを予防し、周りの人への感染も防ぐことができます。