

Let's!! 30日チャレンジ

ステップ1 10分以上の運動を行った日は☑しましょう。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

ステップ2 運動を継続して、アンケートに回答

- アンケート用紙は、運動教室内や各支所に備えているほか、市ホームページから様式をダウンロードできます。健康づくり課または各支所へ12月25日までに持参または郵送で提出してください。抽選で50人に「健康グッズ」をプレゼントします。
- 当選者へは令和3年1月頃に健康づくり課より通知します。支所にて受け渡しとなります。郵送の対応はしておりませんのでご了承ください。

ステップ3 運動を継続して、運動教室へ参加

- 9月の健康相談内(日程は23ページ参照)で午前10時から運動教室を開催します。
- 運動教室に参加し、健康づくりポイント事業の台紙を持参された人には100ポイントを付与します。

＜運動教室に参加される人へ＞

- 持参品…飲み物、タオル、バスタオル、
口之津・布津会場に参加する場合は上履き
- ※バスタオルは、運動時床に敷いて使用します。
- 新型コロナウイルス感染症対策のため、ヨガマット類の貸し出しはできません。
- ・37.5度以上の発熱や咳・だるさなどの風邪症状がある場合は参加をご遠慮ください。
- ・マスクの着用をお願いします。
- ・申し込み不要。各会場先着15～20人。人数によっては入場をお断りする場合があります。
- ・新型コロナウイルス感染拡大時は、運動教室を中止する場合があります。中止の場合は防災無線や市ホームページなどでお知らせします。



#おうちで動こう 自宅でできる運動講座 シリーズ② 座って編

テレビを見ながら、仕事の合間に実践してみましょう!

( : 効いている部位)



【監修】
活水女子大学 准教授/
NPO法人 長崎ウェルネス
スポーツ研究センター 理事長 阿南 祐也 先生

<座ってできるストレッチ>1~3セット

ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう
無理をせず伸びていることを感じながら行いましょう

①首のストレッチ



- ①片方の手を背中側でまっすぐ下に伸ばし、もう一方の手で肘(もしくは手首)をつかむ
- ②伸ばしている方の手と反対方向へ首を傾げる
- ③10秒カウントし、ゆっくりと元の姿勢に戻る

3~5回ずつ

②肩甲骨のストレッチ

<ひらいてとじて>



- <ひらいてとじて>
- ①写真のように手を上にして両肘を肩の高さまであげる
 - ②肘の高さを保ったまま両肘をできるだけ近づける
 - ③肘の高さを保ったまま両肘を広げながら後ろに向かって引く
- <のばしてひいて>
- ①写真のように手を前に伸ばして両肘を肩の高さまであげる
 - ②肘を肩の高さに保ったまま後ろに引く

- ★ポイント★
肘の高さを一定にする

5~8回ずつ

③股関節まわりのストレッチ(外側)



- ①片方の足首をもう一方の足の膝あたりにのせる
- ②曲げている膝を少し下に押しなが上半身を前方へ倒していく
- ③曲げている足のつま先の方へ顔を移動させ、10秒カウントする

3~5回ずつ

④股関節まわりのストレッチ(内側)



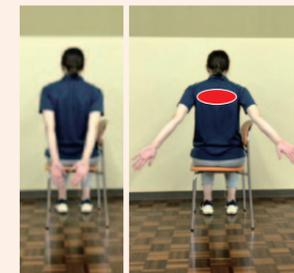
- ①足を大きく広げて座り膝に手をおく
- ②膝に反対側の肩を近づける
- ③10秒カウントし、ゆっくりと元の姿勢に戻る

3~5回ずつ

<座ってできる筋トレ>1~3セット

呼吸を止めないように注意しましょう
筋肉を意識しながら行いましょう

①はばたき運動



- ①手を下へおろした状態で手のひらを後ろへ向ける
<上下の運動>
- ②手を伸ばしたまま後ろ方向へリズムカルにあげてさげてをくりかえす
<横の運動>
- ③①から、横方向にリズムカルにとじてひらいてをくりかえす

10~15回ずつ

②腹筋



- ①上半身をまっすぐ伸ばし、椅子の座面に手を置く
 - ②上半身を少し後ろに傾け、手で身体を支えながら膝を持ち上げる
 - ③3秒カウントし、ゆっくり戻す
- ★ポイント★
椅子に浅く座る
足を浮かすというよりも、膝をあげることを意識

10回

③かかとあげ



- ①膝の角度を90度にして椅子に座る
- ②かかとをあげて、つま先立ちになる
- ③ふくらはぎに力を入れ続け3秒カウントし、かかとを下ろす

- ★ポイント★
ふくらはぎが硬くなっていることを確認

5~8回

④つま先のばし



- ①片方の足を床と水平になるくらいまであげる
- ②その状態でつま先をゆっくりのばす、ゆっくりもどすを繰り返す

- ★ポイント★
足を床と水平くらいまであげる
ことがきつい場合は足を少し低くする

10~15回ずつ

⑤足踏み

- ①椅子に浅く座り、その場でゆっくり足踏みを行う

15~20回



健康コラム 甘くみないで!! 高血圧!

長崎県は全国でも高血圧の割合が多い地域です

海に囲まれ、魚介類も豊富にとれる長崎県。もともと塩分を多く含んだ食品が多いこともあり、血圧の高さは全国でトップクラスです。



「周りにも血圧が高い人は多いし、少し高いくらい大丈夫」と思っていないですか? 血圧が高くても自覚症状はほとんどなく、症状が出た時には重症化しており、脳や心臓に異常が出ている…なんてことも。最近では、肥満が原因の高血圧も増えており、問題となっています。

血圧治療中の市民はどのくらいいるの?

平成30年度における本市の国保加入者のうち、高血圧治療中の人は3,731人(国保加入者全体の21.5%)です。そのうち、約半数の人は健診を受けていません。

病院にかかっているから健診は受けなくてもいい?

病院受診は「治療」、健診は「予防」と目的や基準値が異なります。そして、治療にかかる一人あたりの1か月の医療費も、健診を受けていない人が高い傾向にあります。

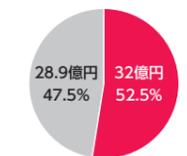
	0	10,000	20,000	30,000	40,000
健診受診者の生活習慣病治療費		8,147円			
健診未受診者の生活習慣病治療費				35,985円	

【表1】H30特定健診受診の有無と生活習慣病治療費の差

医療費はどのくらいかかっているの?

本市の平成30年度の医療費は年間総額約60億9千万円です。そのうち、生活習慣病にかかる医療費の総額は32億円、市の医療費の半数以上は生活習慣病の医療費となっています【右グラフ】。

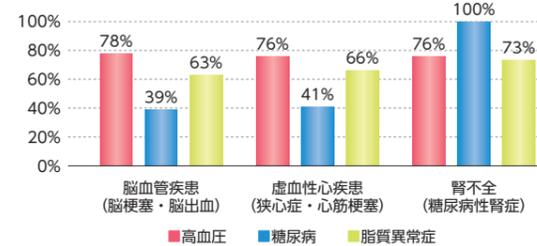
H30 医療費の内訳



■生活習慣病にかかる医療費
■その他

万病のもと「高血圧」

【表2】H30 基礎疾患を持っている人の割合



脳血管疾患や虚血性心疾患、腎不全を発症した人の中で、75%以上が基礎疾患に高血圧をもっています【表2】。また、脳血管疾患と虚血性心疾患は要介護となる原因の40%を占めるといふ市のデータもあります。このことから、生活習慣を改善して高血圧を予防したり、治療によってコントロールすることで、病気の発症を防いだり、介護予防にもつながるといえます。

血圧について考えてみませんか。広報みなみしまばら10月号から、医師による血圧に関する健康コラムがスタートします!

【出典】H30国保データベースシステム

まずは自分の身体の状態を知ることが大切です。毎日の血圧測定に加えて、1年に1回は健診を受けましょう!



健康づくり課 ☎73-6641
〒859-2211 西有家町里坊96番地2



上級編はコチラ。
市ホームページに掲載中!