



# みんなで進めよう 健康日高21

春です! ~ 身体を動かそう ~

みなさん、春がやってきました。  
気温が上がるにつれ、体も動きやすくなりますね。今月は、身体活動と運動についてお知らせします。

平成22年の全国での運動習慣のある人(=1日30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している人)の割合は、男性34.8%、女性28.5%です。日高管内は、男性19.8%、女性16.5%であり、全国を大きく下回っています。

自分にあった運動と、買物や散歩など積極的な外出や地域活動(ボランティアやサークル、老人クラブなど)をし、楽しみながら体力づくりをすすめましょう。

## ライフステージ別の、身体の動かし方

### ☆乳幼児期

乳幼児期は感覚機能・運動機能の基礎が養われる大切な時期です。生涯にわたる健康づくりのためにも、乳幼児期からふれあいを通して感覚機能を育てることや体を使って楽しく遊びながら運動機能を育てることは大切です。



- ① 子育て支援センターや親子教室などを利用しながら、親子で体を使って遊びます。
- ② 地域での家族のふれあい活動に積極的に参加します。
- ③ 身体の成長や精神の発達に応じた身体活動ができるように配慮し、けがや事故に注意します。

### ☆学齢期

学齢期は心身ともに著しく成長し、身体的な機能の発達に伴い活動の範囲も広がる時期です。家庭や学校等で楽しく体を動かす経験を通して、身体活動に関する基本的な知識や運動習慣を身につけさせることは大切です。また、子どもの基礎的運動能力は依然として低い水準にあります。将来を見据えて子どもの頃からの体力づくりに取り組むことが大切です。



- ① 友だちと外で楽しく遊びます。
- ② 仲間や家族と色々な運動にチャレンジします。
- ③ 身体活動・運動についての知識を積極的に学び、安全・運動・健康について考えます。

## ☆成人期



成人期は働き盛りの時期であり、生活が不規則になったり余暇時間が少なくなるために運動を実施している人の割合が低くなります。また、育児や介護等の役割によって、自分の健康だけでなく家族の健康も考える必要が生じてきます。

- ① 自分の生活スタイル・体力にあった気軽楽しめる運動を見つけます。
- ② 生活の中に運動習慣を取り入れます。
- ③ 家族や仲間と体を動かすことを楽しみます。
- ④ 目標を持って運動を続けます。

## ☆高齢期

高齢期では、運動器の機能を維持・向上させることにより、活動範囲の幅や社会参加の機会が増加することが考えられ、結果的に高齢者のQOL(生活の質)を高めることにもつながります。個々の運動能力や健康状態にあわせた運動や身体活動を続けることは大切です。

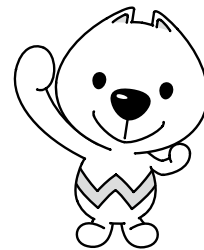


- ① 日常的に歩くように心掛けます。
- ② 日常生活の中で普段から自分にあった簡単な運動を心掛け、体力を維持します。
- ③ 筋力低下や閉じこもり予防のために、積極的に地域活動に参加します。

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

### 紀の国わかやま1万人

### 健康リレーウォーク



平成27年度に開催される「紀の国わかやま国体」に向け、健康リレーウォークを開催します。生活習慣病を予防するためには、歩くことを日常生活に取り入れるなどの運動習慣を身につけることが重要です。みなさま、ふるってご参加ください。

#### 実施日時

平成27年4月19日(日)

9時半～12時頃まで

※雨天の場合は、日高町農村環境改善センターで、運動指導士による運動講座(上履きをご持参ください)。また、荒天(気象警報発生時等)の場合は、中止します。

#### 募集人員

約1000人

#### 持ち物

飲み物、帽子、

タオル、雨具など

#### 申込方法

(雨天の場合は上履き)

左記連絡先に電話でお申し込みください。

申込時は、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、ご了承ください。

【お申込み・お問い合わせ先】

健康推進課(☎63・3801)

(FAX 63・3846)

「温泉館みちしおの湯」から

「柏ビーチ」までの約4km

☆ウォーキングコース

ウォーキング

運動指導士による運動講座と

集合・受付場所

日高町役場(中央公民館前)

(午前9時から受付開始。午前9時30分頃までに受付をしてください。「温泉館」までバスでお送りします)

内容

実施日時

募集人員

持ち物

申込方法

留意点

お申込み・お問い合わせ先

健康推進課

(FAX)

63・3846