

長時間の座りっぱなしに注意

国保課 ☎ 65-1219

座っている時間が長いほど死亡リスクが高くなるという研究結果があります。これは座っている時間が長くなると血流や代謝が悪くなり、糖尿病など生活習慣病になりやすいだけでなく心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気の原因となるためです。病気にならないために、座りっぱなしを避け、身体活動量を増やしましょう。



身体活動とは

体を動かすこと。生活活動と運動をまとめたもの

生活活動	運動
日常生活に伴って行う活動  【例】 買い物 洗濯物を干すなどの家事 通勤・通学	体力の維持・向上を目的として計画的・定期的に実施する活動  【例】 ジムで行うトレーニング スポーツ 余暇時間の散歩や活発な趣味

身体活動量を簡単かつ客観的に測定する方法として、**歩数**を計測する方法があります。

成人：毎日 60 分以上の身体活動

(目安は 8,000 歩以上)

高齢者：毎日 40 分以上の身体活動

(目安は 6,000 歩以上)

※体調が悪いときは無理をせず、自分

のペースで続けましょう。

【歩数の管理は新居浜 KENPOS で！】

日々の歩数の他、血圧や体重などを簡単に記録し健康管理ができます。1日の歩数に応じてポイントが獲得でき、貯まったポイントはあかがねポイントなどと交換できます。



詳細は[こちら](#)

身体活動量を増やすポイント

- ・エレベーターやエスカレーターでなく、階段を使う
- ・散歩の時間を増やし、歩幅を広げ、早く歩くことを意識する
- ・座っている時間が続くときは 30 分に 1 回は立ち上がって体を動かす
- ・座りっぱなしの時間を家事や軽い体操に変える



子どもはこれらを意識しよう！

- ・スマートフォンやゲームなどのデジタル機器の使用は時間を決め、運動や外で遊ぶ
- ・学校や家庭の中などさまざまな場面で 1 日合計 60 分以上を目安に身体活動を行う

高齢者はこれらを意識しよう！

- ・足腰のためのトレーニングをする
- ・PPK 体操や自治会、公民館の活動に参加する

PPK 体操の体験会を **1月 23 日(金)**にウインズプラザで開催します。詳細は[こちら▶▶▶](#)



毎月 17 日は、ローソルト + ベジチェック

減塩と野菜摂取で高血圧を予防。約 30 秒で推定野菜摂取量が見える化できるベジチェックを体験しませんか。

日 1月 16 日(金) 9:30 ~ 11:30

￥ 無料

場・問 国保課 ☎ 65-1219



出張健康相談

保健師や管理栄養士などが市内の店舗に出張し、食事や生活習慣病予防など健康づくりに関する相談を受けます。買い物のついでに、気軽に立ち寄りください。

日・場 1月 14 日(水) マイントピア別子本館 4 階

26 日(月) マルナカ新居浜本店駐車場
(両日とも 10:00 ~ 11:30)

￥ 無料

問 健康政策課 ☎ 65-1586



こころの相談

こころの悩みや不安の相談に臨床心理士が応じます (Zoom によるオンライン相談も可)。

日 1月 22 日(木) 9:30 ~ 11:30

定 2 組程度 (要予約)

￥ 無料

場・問 保健センター ☎ 35-1070



♥ 集団健診最後のお知らせ

今年度の集団健診も残りわずかです。

日程	予約期限	場所
2月 1 日(日)	1月 6 日(火)	保健センター
2月 6 日(金)	1月 15 日(木)	
2月 19 日(木)	1月 27 日(火)	
2月 27 日(金)	2月 2 日(月)	

健診項目 特定健診・若年者健診・胃がん検診・肺がん検診 (X 線または CT)・大腸がん検診・乳がん検診 (マンモグラフィーまたはエコー)・子宮頸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診
※日程によって検診項目が異なります。詳細は予約時にご確認ください。

申・問 保健センター ☎ 35-1308

国保課 ☎ 65-1219



Web 予約はこちら

♥ 講座「今日から始めるアンチエイジング～いつまでも活き活きと過ごしていくために～」

医師や看護師をはじめ、薬剤師、臨床検査技師、診療放射線技師といった多職種によるアンチエイジングの講演を行います。

日 1月 31 日(土) 13:00 ~ 16:00

場 市民文化センター 中ホール

定 400 人 ￥ 無料

問 愛媛労災病院 (総務課) ☎ 33-6191



1月 KENPOS イベント

新居浜 KENPOS のイベントを実施します。12 月と 1 月の平均歩数によってそれぞれグループ分けを行い、所属グループによってポイントを付与します。

① 平均歩数によってグループ分け

A グループ：0 ~ 3,999 歩

B グループ：4,000 ~ 7,999 歩

C グループ：8,000 歩以上

② 12 月と 1 月のグループに応じてポイント付与

12 月	1 月	付与ポイント
A グループ	C グループ	1500
B グループ	C グループ	1000
A グループ	B グループ	500
C グループ	C グループ	300
B グループ	B グループ	100
A グループ	A グループ	付与対象外
B グループ	A グループ	付与対象外
C グループ	B グループ	付与対象外
C グループ	A グループ	付与対象外

問 健康政策課 ☎ 65-1586