

# 小さな一歩から始める運動習慣

保健センター ☎ 35-1070

運動は、健康増進や介護予防のための大切なセルフケアです。市の調査では、女性、はたらく世代で運動習慣が不足している傾向が見られます。ほんの少しの運動でも習慣化することで次の効果が期待できます。

## 運動の効果

### ①生活習慣病予防

- ・善玉コレステロールを増やし脂肪を減らす
- ・血管をしなやかにし、血圧を下げる
- ・インスリンのはたらきを改善し、血糖値を下げる

### ③骨・筋力の強化

- ・骨や筋肉を鍛え、骨粗しょう症を防ぐ
- ・筋力低下や転倒を防ぎ、寝たきりを予防する




### ②脳と心の健康

- ・脳を活性化し、認知症を予防する
- ・気分を安定させ、ストレスや不安を軽減する

### ④子どもの発育

- ・体力や運動能力の基礎をつくる
- ・活動への意欲や社会性、創造性を育む

## 身体活動（生活活動+運動）量の目安

成人	高齢者	子ども								
1日 60分以上 (8,000歩相当)	1日 40分以上 (6,000歩相当)	1日 60分以上								
<table border="1"> <tr><th>運動量の目安</th></tr> <tr><td>○息が弾み汗をかく程度の運動を週合計 60分以上</td></tr> <tr><td>○筋トレを週に 2～3日</td></tr> </table>	運動量の目安	○息が弾み汗をかく程度の運動を週合計 60分以上	○筋トレを週に 2～3日	<table border="1"> <tr><th>運動量の目安</th></tr> <tr><td>○有酸素運動・筋力・バランス・柔軟性などさまざまな種類の運動を週 3日以上</td></tr> <tr><td>○筋トレを週に 2～3日</td></tr> </table>	運動量の目安	○有酸素運動・筋力・バランス・柔軟性などさまざまな種類の運動を週 3日以上	○筋トレを週に 2～3日	<table border="1"> <tr><th>運動量の目安</th></tr> <tr><td>○週 3日以上、スポーツや鬼ごっこ、縄跳びなどで元気に体を動かす</td></tr> </table>	運動量の目安	○週 3日以上、スポーツや鬼ごっこ、縄跳びなどで元気に体を動かす
運動量の目安										
○息が弾み汗をかく程度の運動を週合計 60分以上										
○筋トレを週に 2～3日										
運動量の目安										
○有酸素運動・筋力・バランス・柔軟性などさまざまな種類の運動を週 3日以上										
○筋トレを週に 2～3日										
運動量の目安										
○週 3日以上、スポーツや鬼ごっこ、縄跳びなどで元気に体を動かす										
										

ちよつとずつ、無理のない範囲で最初の一步を踏み出そう！



### ちょっとした散歩を「ウォーキング」に変えよう！

- ・背筋を伸ばす
- ・目線は真つすぐ前を見る
- ・かかとから足をつき、つま先で地面を蹴る
- ・歩幅を少し広げる
- ・余裕がある人はいつもより歩くスピードを速める

歩数管理は健康アプリ「新居浜 KENPOS」がおすすめ！！



### 日常生活の中でこまめに動こう！

日々の家事などでこまめに動く習慣を持ち、今より 10分多く体を動かしましょう。

#### 10分行った場合の歩数換算

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| ○料理・洗濯<br>…約 660 歩相当 | ○ストレッチ<br>…約 760 歩相当    |
| ○掃除機<br>…約 1,100 歩相当 | ○庭の草むしり<br>…約 1,160 歩相当 |
| ○自転車<br>…約 1,330 歩相当 | ○スクワット<br>…約 1,660 歩相当  |

## 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 4月17日(金) 9:30～11:30

¥ 無料

場・問 国保課 ☎ 65-1219



## 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 4月20日(月) 9:30～11:30

定 2組程度 (要予約)

¥ 無料

場・申・問 保健センター ☎ 35-1070

## 高齢者の<sup>ほうしん</sup>帯状疱疹・肺炎球菌感染症定期予防接種について

保健センター ☎ 35-1070

<sup>ほうしん</sup>帯状疱疹は水痘 (水ぼうそう) と同じウイルスで起こる皮膚の病気です。肺炎球菌感染症は、肺炎球菌という細菌によって引き起こされる感染症です。予防接種の対象者は一部公費で接種できます。

※<sup>ほうしん</sup>帯状疱疹予防接種の対象者には4月上旬に、肺炎球菌予防接種の対象者については誕生月の翌月に個別通知します。

※転入などで通知が届いていない場合は保健センターまでお問い合わせください。



帯状疱疹予防接種  
について



肺炎球菌予防接種  
について

## がん対策事業を実施します

保健センター ☎ 35-1070



### ウィッグ・補整具などの購入費の助成

がん治療に伴う外見の変化に対して購入したウィッグや補整具の購入費の一部を助成します。

#### ■ 対象

- ・本市に住民票がある人
- ・がんの治療を受けた人または現在受けている人
- ・がん治療に起因する外見の変化に伴い、ウィッグや補整具などが必要な人
- ・国または県内外の自治体から同種の助成を受けていない人

※4月1日以降に購入したものに限り (個数制限なし)

※申請はそれぞれ1回限り

#### ■ 助成金額

購入費の2分の1 (千円未満切り捨て)

ウィッグ・補整具それぞれ上限3万円

#### ■ 申し込み

保健センター窓口で申し込み

### 若年がん患者在宅療養支援事業

若年のがん患者が、住み慣れた自宅などで安心して過ごせるよう、在宅医療に必要なサービス、福祉用具の利用料などを助成します。

#### ■ 対象

20歳以上40歳未満の市民  
(医師により、一般的に認められている医学的知見に基づき回復の見込がない状態に至ったと判断された人)

#### ■ 助成内容

訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具貸与、福祉用具購入

#### ■ 申し込み

保健センター窓口で申し込み