

健康だより

令和5年10月号

NO 555号

大蔵村 健康福祉課



大蔵村民の約5割の方に運動習慣がありませんでした。

健康意識調査の結果、運動習慣がないと答えた方は52.0%、特に40歳代、50歳代で運動をしていない方の割合が多い状況です。BMIが25以上の方ではさらに運動習慣がない方が増え、これが42.1%の方がBMIが25以上、という結果の原因の一つになっているのではないのでしょうか。

肥満の予防・解消には運動と食事を合わせて行うことが重要

運動を行うことで、エネルギー消費を増やしたり、脂肪を燃焼しやすい体を作ることができます。特に肥満の予防に効果的とされているのが**有酸素運動**と**筋肉トレーニング**です。

有酸素運動

「ややきつい」と感じる運動強度で、30分～60分を週3日以上行くと効果的。



ウォーキング
(速歩)



サイクリング



スイミング

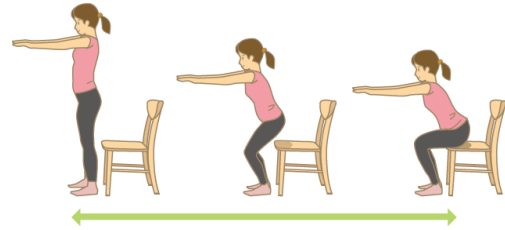


ジョギング

筋肉トレーニング

大臀筋(おしりの筋肉)、大腿四頭筋(太ももの筋肉)、下腿三頭筋(ふくらはぎの筋肉)、体幹筋(腹筋と背筋)などの大きな筋群のトレーニングが効果的。

椅子スクワット (大臀筋や大腿四頭筋を鍛える)
膝の負担を軽減するために股関節を曲げることを意識する。



バックブリッジ (大臀筋、背面筋を鍛える)
腰を反らさないようにして10秒静止しゆっくりと下ろす



体重マイナス2キロでBMI 25以上が42.1% → 34.6%に！！

BMI 25以上だった方が体重を2キロ減らすと51の方がBMI 25以上を卒業することができます。

涼しくなる秋からチャレンジして、次の健診では脱・肥満を目指してみませんか？

運動する時間を作るのが難しい、という方には、日常生活での活動量を増やし、歩数を今よりあげることがオススメです。

大蔵村では10月に開催されるオクトーバー・ラン&ウォークに今年も参加します。

「オクトーバー・ラン&ウォーク」は、スマホアプリを使用した1カ月間の市町村対抗オンラインイベントで、9月13日現在、山形県内では9つの市町村が参加予定です。

参加方法はアプリをインストールしてスマホを持って歩くだけ。ぜひ、皆さんもご参加ください。

ランニング



ウォーキング



10/15に
ウォーキングイベント
も開催予定です。

<Android>

<iOS>

参加にはアプリ登録が必要です。登録方法がわからない場合は教育委員会、健康福祉課にご相談ください。

🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋 10月の事業案内 🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋🦋

事業名	日	時間	場所	対象
乳幼児身体測定 妊婦育児相談	13 (金)	9:30~11:00	子育て支援センター	妊婦、お子さんをお持ちの方
ヘルシーティース 事業	19 (木)	8:45~9:15 (受付時間)	中央公民館	1~4月生の 1歳から4歳になるまでの児
人間ドック	20 (金)	個別通知を確認 してください	検診センター	烏川の予約者(女性)
定期健康相談	26 (木)	10:30~11:00	中央公民館	どなたでもどうぞ

☆☆10月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の受診日
5日(木)	9:30~10:00	合海センター	9/6に受けた方
10日(火)	9:00集合	滝の沢公民館	9/12に受けた方
	9:30~9:45	豊牧センター	9/12に受けた方
	10:00集合	沼の台公民館	9/6、12に受けた方
	10:30集合	平林公民館	9/6、12に受けた方
19日(木)	13:30~14:00	合海センター	9/19に受けた方
26日(木)	9:00集合	上竹野公民館	9/26に受けた方
	9:45~10:15	烏川公民館	9/26に受けた方
	10:30~11:00	中央公民館	9月中に受けてまだ結果を 受け取っていない方


予防接種情報

○インフルエンザワクチン接種

例年通り、10月から接種が開始されます。

大蔵村では下記の対象の方に助成を行っておりますので、ご希望される方は接種をお受けください。詳しくは郵送される個人通知をご覧ください。



実施期間	対象者	助成回数	助成金額
R5年10月1日~ R6年1月31日	65歳以上の方	1回	<u>2,000円</u>
	60歳~65歳未満であって、心臓、腎臓又は呼吸器等の機能に極度に障害を有する方		
	13歳~中学3年生の方		
	生後6カ月~13歳未満の方	2回	<u>1回目: 2,000円</u> <u>2回目: 1,500円</u>

○新型コロナワクチン接種

令和5年秋接種を下記の日程で行います。詳しくは9月下旬に郵送される個人通知をご覧ください。

日程	地区	会場
R5年10月15日(日)	熊高、上竹野、大坪、塩、柳渚、肘折、金山、鍵金野、豊牧、滝の沢、沼の台、平林、升玉、の65歳以上の方、中学生	中央公民館 (集団接種)
R5年10月22日(日)	通り、白須賀、比良稲沢、藤田沢、桂、清水一、清水二、清水三、清水台、合海、作の巻、赤松、烏川、季の里の65歳以上の方	

※ 今回対象になっていない方々の接種は11月に実施予定です。