



9月は健康増進普及月間です!

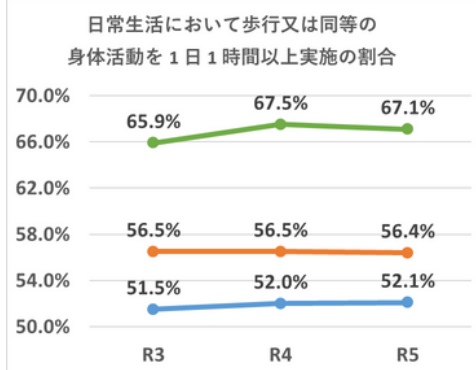
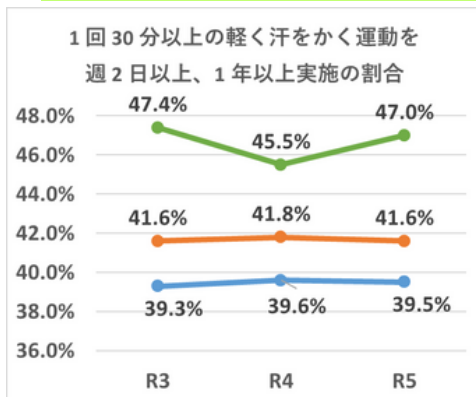


毎年9月は、厚生労働省が定める『健康増進普及月間』です。

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、啓発普及活動を全国的に行っているものです。



四万十市の現状について



R3年～R5年特定健診(40～74歳対象)の結果

・全国や高知県と比較して、運動習慣がある人は多いですが、**2人に1人は運動習慣がありません。**

・毎日1時間以上の身体活動(家事等)は、R4年と比較すると**R5年は減少傾向**です。

+10(プラステン)から始めよう!

今より「10分多く」元気にからだを動かすこと(+10(プラステン))で、健康寿命がのびせることをご存知ですか?

+10に取り組むことで、死亡リスク、生活習慣病・ガン・ロコモ・認知症の発症を低下させられると言われています。

+10を1年間継続すると、**1.0-2.0kgの体重減少の効果が期待できます。**



◆18歳～64歳の方は**1日60分**

◆65歳以上の方は**1日40分**

を目標にからだを動かしましょう。

取り入れやすい運動の例

◆ストレッチ



大腿後面

・伸ばした足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せる。

股関節

・両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押す。



◆トレーニング



スクワット

・両足を肩幅よりやや広くして立つ。
・ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。

上半身の捻転運動

・両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。



市長や職員も健康増進に取り組んでいます!

令和6年7月に市長の体重・腹囲を測定し、生活習慣の改善について情報提供しました。令和7年2月の健診結果を確認する予定です。

また、健康推進課の職員も目標を決めて取り組んでいます。みなさんも一緒に取り組んでみませんか?



市長や職員の取り組み内容の詳細はホームページをチェック!

参考Webサイト

①おうちで+10(プラステン) 超りフレッシュ体操



②身体活動の促進 - e-健康づくり ネット(厚生労働省)



四万十市ホームページ

