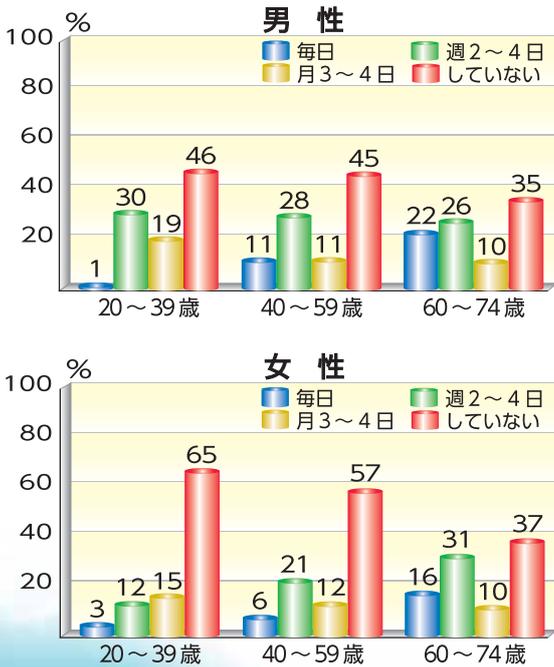


Q 定期的に1回30分以上の運動をしていますか？



結果

30分以上の運動を毎日する人と週2～4日する人を合わせると、男性42%、女性32%で、男性が明らかに高めでした。年齢層別では、若年層21%、壮年層32%、高年層48%と、年齢が高くなるにつれ運動実施率は高くなりました。一方、運動していない人は男性40%、女性51%で女性が高めでした。年齢層別では、若年層が57%と最も高く、年齢が高くなるにつれ低くなる傾向にありました。

運動の種別は、男性が①ウォーキング(32%)、②ランニング(11%)、③ストレッチ(10%)、女性が①ウォーキング(25%)、②ランニング(10%)の順となっています。

コメント

定期的に1回30分以上の運動を実施している人の割合を高めるためのターゲットは、主に若年層男女、壮年層男女で、特に各年齢層の女性の運動の実施率を高めるための働きかけが必要であることがわかりました。



問 保健福祉センターはびねす
☎ 234-6123

今回の
総評



NPO法人東アジア
ヘルスプロモーション
ネットワークセンター
うえだ あつし
上田 厚 理事長

● 医療受診を見てみると、何か症状があり病院を受診している人は多いものの、CKD、COPD、ロコモティブシンドロームを知っている、適正体重を知っているといった予防の観点からみる健康意識は必ずしも高くありません。これからの問題として、上にあげた項目に関する正しい知識や日常生活の注意点について、必要な情報を知ってもらうための町の働きかけが必要です。例えば、町の健康づくりルームなどの施設を若い頃から知り、利用してもらうことなどが、特定健診受診率のアップにもつながり、結果としてそのことが病気の予防につながっていくと思われまます。

ご利用ください！ はびねすの健康づくりルーム

「はびねす」の健康づくりルームには、これから運動を始めようと考えている人におすすめの運動機器があります。軽い運動から始められますので、中高年の人や女性も気軽にご利用いただけます。初めて利用する場合は、機器利用講習会の受講が

必要となります。受講するには予約が必要ですので、希望する人は早めに申し込んでください。詳しくは、保健福祉センターまでお問い合わせください。また、簡単なストレッチや体操などの教室も行っていますので、ぜひご参加ください。