

一人一人の健康づくり～みんなで支え合うまち、ましき～

からだをつくる

健康づくりのための運動・食事と言われても「何から始めていいのか?」、「一人では続かない」などと思う人も多いと思います。そこで、保健福祉センターはぴねすでは、からだづくりの教室や健康講座などを行っています。専門のトレーナーや管理栄養士からその人にあった運動や食事について学ぶことができます。

Q. はぴねすの健康づくりルームを知っている

	知っている	知らない
男性	29.2%	71.8%
女性	40.4%	59.6%

Q. 定期的に1回30分以上の運動をする

	毎日	週2～4日	月3～4回	していない
男性	13.9%	27.6%	12.1%	40.1%
女性	9.6%	22.8%	11.8%	51.3%

Q. 食生活に気をつけている

	気をつけている	全く気をつけていない
男性	46.6%	4.9%
女性	66.1%	2.0%

Q. バランスのとれた食事ができている

	できている	あまりできていない	できていない
男性	56.6%	34.8%	5.3%
女性	64.2%	31.8%	2.2%

参考/益城町生活習慣・食生活についてのアンケート調査データ解析報告書

Interview

身体を動かすことを楽しみ、自分の変化を楽しむ

大 切なことは、教室やプログラムで学んだことをご自宅で実践してもらうことです。ですが「しなければ」と思うと続けづらいので、生活の一部になるよう、好きな運動を取り入れるといいですね。運動を始めて気持ちが前向きになったという人もいます。歩いたり走ったり、前に進みながらだと、後ろ向きなことを考えられないといえます。

スリムになると自分に自信が持てるようになります。運動前に目標を持つことは大切ですが、あまり検査の数値の良し悪しだけに一喜一憂するのではなく、外面、内面の変化を楽しみながら運動することが、結果的に健康な身体づくりに繋がると思います。運動が板についてきた人の中には、「富士山に登ってみたい」「お遍路をしてみたい」と

いう人もいます。自分の可能性が広がって目標や楽しみをもつことにも繋がってきます。3か月が継続の目安ですが、期間にとらわれることなく、身体を動かすことを楽しんでもらえたらと思います。



県スポーツ振興事業団
寺川 紗野香 専門員