

## 11月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

### 弓削地区

#### 保健センタープレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ～ 12:00 弓削保健センター

#### 健康相談★

11日(火) 9:30 ～ 10:30 せとうち交流館

#### 秋の特定健診・がん検診★

6日(木) 9:00 ～ 11:30 せとうち交流館

### 生名地区

#### 健康相談★

17日(月) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

### 魚島地区

#### 健康相談★

20日(木) 10:00 ～ 11:30 魚島保健福祉センター

### 岩城地区

#### 健康相談★

12日(水) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

21日(金) 10:00 ～ 11:00 長江集会所

#### デイケア★

12日(水) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

CATV11チャンネルで  
13時・18時 放映中!

## 元気アップ体操 — すきま時間体操 —

ようやく秋らしくなり、運動を始めるのに最適な時期になりました。今春、町の集団健診で実施した「健康づくりに関するアンケート」では、歩いて10分程度の距離について「いつも歩く」と答えた成人(20歳～64歳)は22%、「3回に2回」15%、「3回に1回」24%、「ほとんど歩かない」39%という結果でした。

頻繁に歩く人は4割を下回り、6割以上の人は日常の移動で歩くことをあまり選んでいないのが明らかになりました。とはいえ、歩くことは誰でも手軽に始められて効果の高い健康法です。普段より10分多く歩くだけでも、心肺機能の維持や生活習慣病の予防、体重管理、気分転換、睡眠の質改善、筋力・バランス力の維持、そして地域での交流促進など多くのメリットが期待できます。まずは今日から「+10分」のウォーキングを始めてみませんか?

### ◆歩く習慣を続けるコツ

- ・まずは家の周りを1周する。  
1日1回10分から始めましょう。
- ・初めは時間や距離を厳密に決めず、気軽に続けることを優先する。  
きっちり決めてしまうと、「今日はできない」とやらない理由になってしまうことも。
- ・履き慣れた靴で歩く。
- ・水分補給をし、無理せず休憩をとる。体調が悪ければ中止を。
- ・仲間をつくると続けやすい。
- ・暗い時間帯は反射材やライトで安全対策を。
- ・万歩計やスマホアプリで歩数を記録する。  
継続する意欲になります。

### 〈推奨身体活動目安〉

成人で1日 約8,000歩以上

高齢者で約6,000歩以上

(厚生労働省：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023)



健康だより

生名支所健康推進課 ☎74-0911  
魚島保健福祉センター ☎74-1120

## みんなで支えよう 地域のつながり

あなたは、ご近所に住む人と普段から関わりがありますか? 近年はライフスタイルの多様化により、地域での交流や助け合いの意識が徐々に変化してきています。さらに、コロナ禍によるコミュニケーションの減少により、人間関係の希薄化が目立ってきました。

人と人とのつながりが減ることは、地域活動の担い手不足や社会的孤立の拡大、防犯や防災リスクの増加など、深刻な社会問題の原因になります。温かく活気のある上島町のために、まずは普段から顔を合わせる機会がある人を、少しでも気にかけてみましょう。

- お店で買い物をする時に
- 道でばったり会った時に
- ランニングやウォーキングの時に
- 愛犬との散歩の時に
- 登下校や通勤の時に
- 畑で作業をしている時に
- 庭の花の水やりをしている時に
- 洗濯物を干す時に

いつも行っている散歩や買い物の途中など、普段の生活の中で見かける人は少なくないと思います。その人たちをそっと見守ることが、地域のつながりの第一歩です。身近な地域の中で、お互いのちょっとした目配りやさりげない声かけから始めてみましょう。



気になることがあれば、周囲の誰かに相談しましょう。  
異変に気づいた時や一人で解決できない時は、ご相談ください。

【相談先】上島町地域包括支援センター  
(上島町役場 生名総合支所内) ☎ 76-2261