

健康なかとん100 (イチマルマル) -めざせ! すこやか100歳- いつまでも足腰元気でいたい

中頓別町民の皆様の歩数調査の結果から83人の方に協力いただいた、1日の平均歩数は6453歩でした。

	中頓別	参考：国
20～64歳男性	5377歩	7864歩
65歳以上男性	6838歩	5396歩
20～64歳女性	6763歩	6685歩
65歳以上女性	6471歩	4656歩

中頓別町では第3次健康なかとんべつ21を策定するにあたって、ヒアリングやワークショップ、歩数調査などを行ってきました。歩数調査の結果では、64歳未満の方の歩数は国よりも少なく、65歳以上の方の歩数は国よりも多いという実態でした。皆様はいかがでしょうか。



保健師さんの健康宅配便

File No.319
今月の担当は
山田保健師

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。
今よりも少しでも身体を動かす。

	身体活動
高齢者	歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日40分以上 (1日約6000歩以上) 運動：有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多様な運動を週3回以上
成人	歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分以上 (1日約8000歩以上) 運動：息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上 筋力トレーニングを週2～3日

運動時の安全対策を考える場合、普段からの健康管理が重要です。ご自身の身体の状態を知り、定期的に健康診断を受け、必要に応じて慢性疾患の管理のために通院することや体重・体脂肪率・血圧・脈拍・体温などの自己管理をすることが重要です。
※健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より

適切な身体活動は、健康やかな人生のために不可欠ですが、中頓別では働き盛りの男性が、高齢者よりも歩数が少ないという実態がわかりました。「仕事で忙しくて運動する余裕がない」「1日パソコンに向かっただけで立っている時間が少ない」などの声もよく聞かれます。

成人であれば表のように1日8000歩以上の身体活動と筋トレを組み合わせることで望ましいのですが、身体活動が不足の方は、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意することも大事です。めざせ健康なかとん100歳、若いうちから筋力を保ち、いつまでも足腰元気でいたいですね。



わたしの健康なかとんべつ
理学療法士 相田 雄一
「ダイエット目的に減量したら30kg痩せて、フルマラソン走っていた!」
中頓別にきて、1年間。町職員として勤務するにあたり生活習慣病の改善を図るには自分からと思い運動を開始、その結果昨年は、まさかのフルマラソン完走してしまいました。敏音知岳にも10回登山したことも含めて、健康チャレンジの報告会(仮想大会)で報告、その際には参加者の皆と一緒にラダーや縄跳びで体を動かし、楽しい時間も共有しました。
町民の皆さんは、敏音知岳への思いが強いこともわかりました。登山は体力が必要なため自信がない方とは、遊歩道のトレッキングやトレイルランニングなど交流しながら一緒に取り組めたらと思っています。