

何か運動していますか？

健康増進活動とアンケート調査結果

少子高齢社会を迎えた今、誰もが生涯健康でイキイキとした生活を送りたいと願っています。今回は健康増進活動の中でも生活習慣として取り入れにくい運動の重要性についてお話しします。

また、町民意識調査の結果より「健康」に対

する関心が高いことから（仮称）総合保健福祉センターの建設が計画されました。計画の中に『健康増進機能』を整備することになり、皆さんの運動習慣の現状とニーズを把握するために、集団健診受診者849人にアンケートのご協力をいただきましたので、結果をご報告します。

健康増進活動の重要性

〈本町の現状と課題〉

町の平成16年4月1日現在の人口は、30,809人でそのうち、65歳以上の高齢者人口は、4,499人。高齢化率は14.6%となっています。国や県と比較すると高齢化率は低い状況ですが、10年後には5人に1人が高齢者になると予想されています。

1人あたりの、年間老人医療費は約70万円ですが、県と比較すると、3万円多く、年々格差が増大しています。

平成16年の介護保険の認定者は約630人で、3年前に比べ1.5倍に増えていますが、特に軽度の人が重症化しやすいことが、課題になっています。平成16年度の基本健診結果を主な検査項目別に見ると、血圧では6割、総コレステロールは4割、糖尿病は2割に何らかの所見があり、特に働き盛りの40歳から50歳代の男性の1割が糖尿病で、「要医療」であることがわかりました。

糖尿病は、長年放置すると腎障害や神経・視力障害などの合併症により生活の質が低下します。また、多額の医療費がかかりますので、早めの食事療法や運動療法による生活入

タイルを見直すことが特に重要です。

〈健康寿命の延伸を目指して〉

単なる長寿だけでなく、生涯にわたり、元気に活動できる事を目指して、健康寿命（健康で自立して暮らすことのできる期間）を伸ばすため、「生活習慣病の改善」「介護予防の推進」が重要です。

健康な高齢者が、現在よりも元気になっていくことが、自分自身の生活の質の向上につながり、また、社会に対しても貢献することになります。

〈健康増進として運動普及〉

町の地域性からも、移動手段は車が中心となっており、歩く機会が少ないばかりでなく、運動習慣のない人が多く、糖尿病、肥満、高コレステロール血症などの予備軍が増えています。健康寿命を伸ばすためには、多くの人が運動を習慣づけることが大切です。また、老化による筋力低下が科学的に証明され、適度の運動で筋肉を鍛えておくことが、老化を抑制するためにも必要になります。

さらに筋肉を動かし運動をすることは、内臓や脳の働きを活性化させることも明らかになっています。

健康増進のための運動は、高齢者だけの問題でなく、若い世代から運動を習慣化していくことが、生涯にわたってイキイキとした生活を送るための鍵となります。



〈寝たきり予防のための運動〉

寝たきりの原因である、「脳血管疾患」や「転倒・骨折」に対して、栄養と運動のコントロールで予防が可能といわれていますが、最近では、生活習慣として取り入れにくい運動の重要性が叫ばれています。具体的には、

ウォーキング

脳卒中を予防するため、ウォーキングなどの有酸素運動が有効になります。有酸素運動は血圧を下げ、血液中の脂質改善に効果があります。

特集

筋力トレーニング

転倒・骨折予防には、当然「転ばない」ことですが、転倒の要因の一つに下半身の筋力低下があげられます。体を構成している筋肉量は、加齢により1年で1%減少するといわれています。それには、筋肉量を維持・増大させることがポイントになります。予防としては、下半身の筋力を強化することですが、特に上半身と下半身をつないでいる唯一の筋肉「大腰筋」を鍛える筋力トレーニングが重要です。

だいやきん
●大腰筋



アンケート結果から

今回のアンケートは、集団健診の受診者を対象として行ったので、健康に関心が高い人であり、町民すべての人の意向ではありませんが、ある意味で施設を積極的に利用しやすい人です。

本施設に対して、自分の健康維

持・増進のため主体的に健康づくりができる施設として捉え、医療費の削減や、高齢になってもイキイキとした生活が送れるように、積極的に利用したいと考えている熱い思いが伝わってきました。

皆さんの、主体的な健康づくりパワーと、町の体制整備が一つとなつて本町の「健康寿命」を伸ばしながら、各個人が豊かな生活が送れるように、各施設・各関係者と連携をとり、今後の健康増進活動を効果的・効率的に推進していくことが重要です。

運動の必要性はわかっていても「時間が無い」という声も多く耳にしますが、一人ひとりのライフスタイルに合わせ、いかに、運動をうまく取り込むかは知恵と工夫次第です。

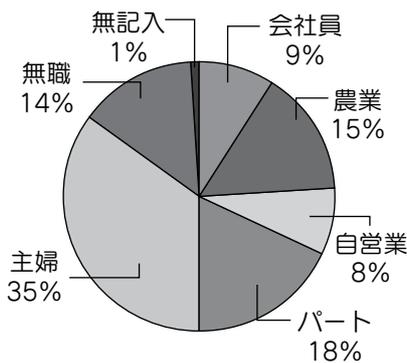
町では、今年度より「かんたんフィットネス教室」を、3地区（10回コース）で開催します。「運動をしたいけれど、どう取り組んでよいかわからない」という人のために、実践と理論を交えて紹介しますので、皆さんの健康づくりに役立ててください。

▼問い合わせ先

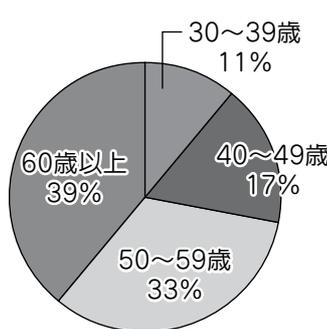
健康福祉課 保健衛生係

☎9132

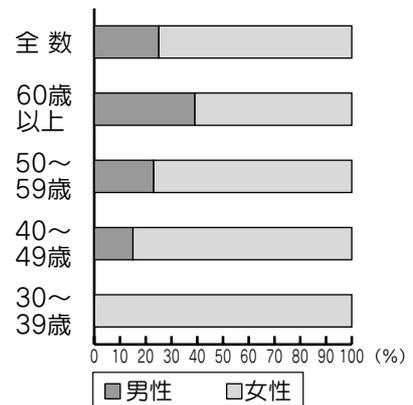
職業別



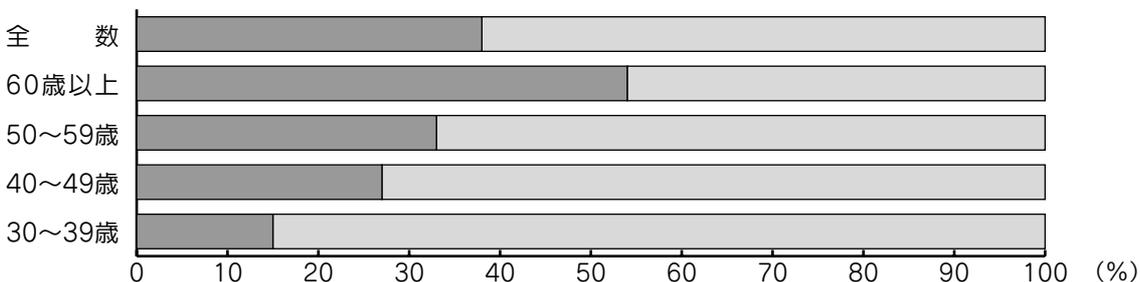
年代別



性別

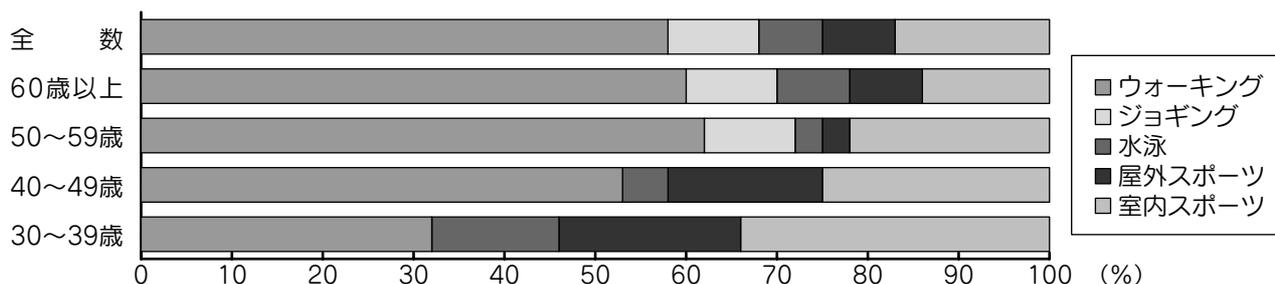


週1回以上運動をしている人

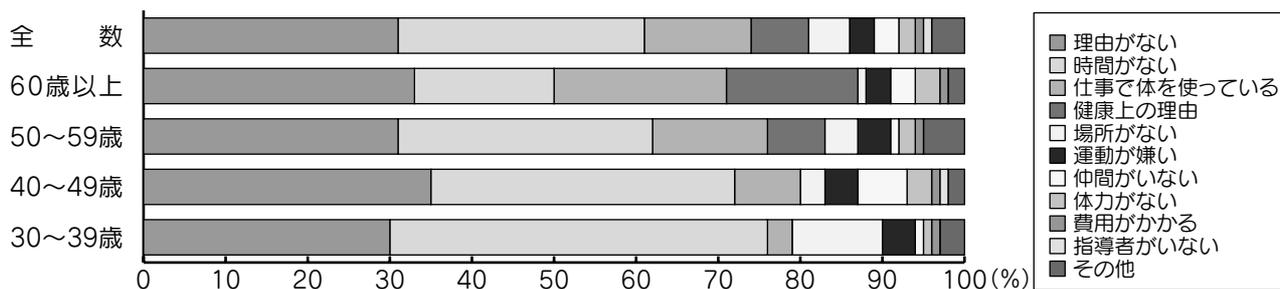




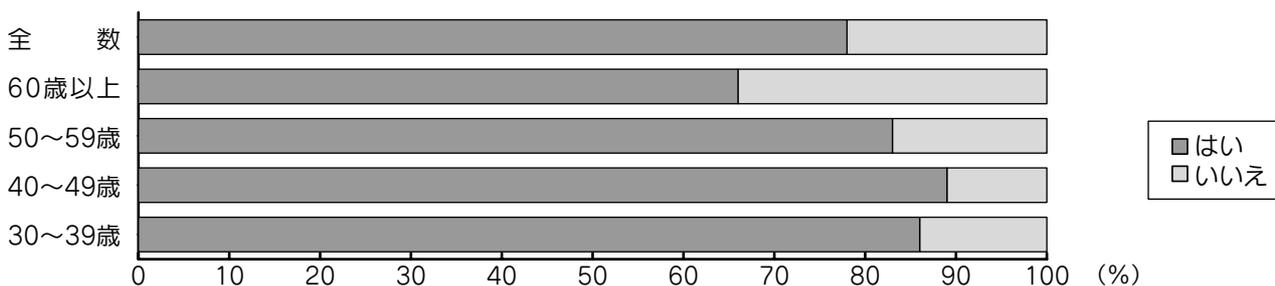
どんな運動をしているか



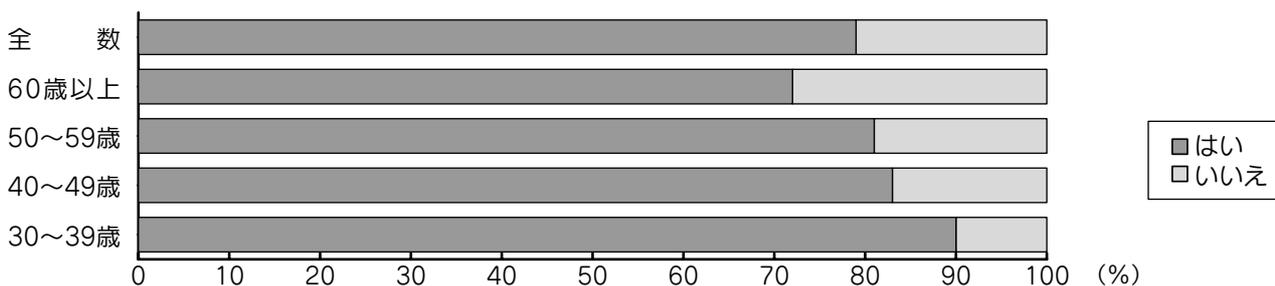
運動をしていない主な理由



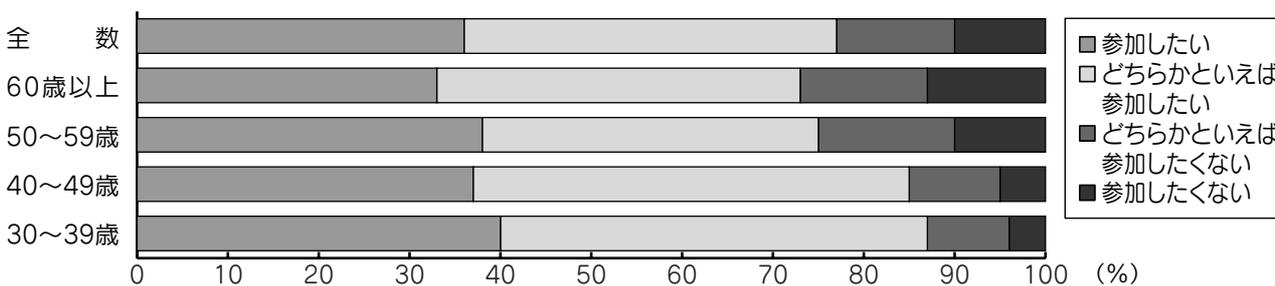
運動不足を感じているか



現在運動をしたいと思っているか



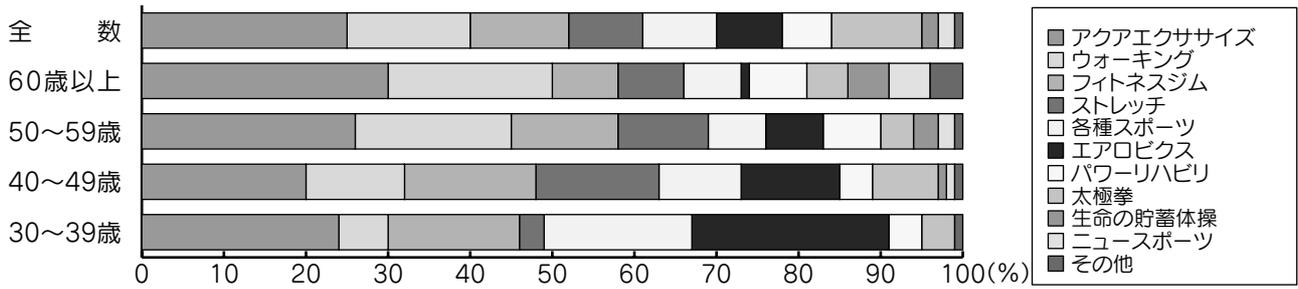
町の運動教室などに参加したいか



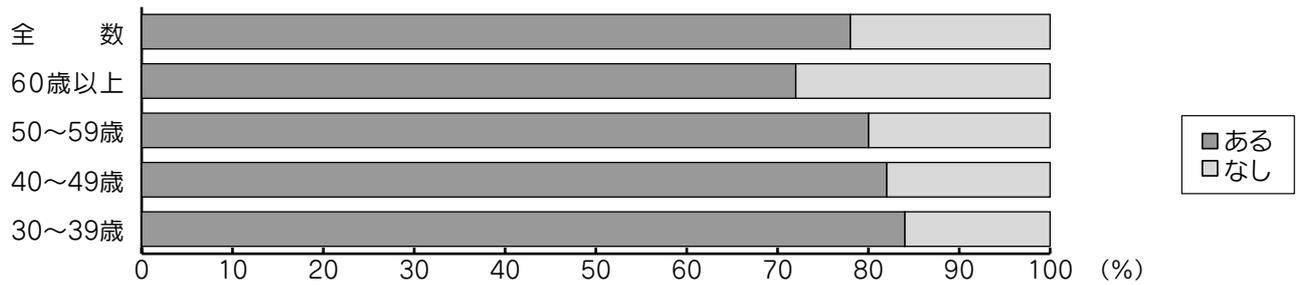
特集



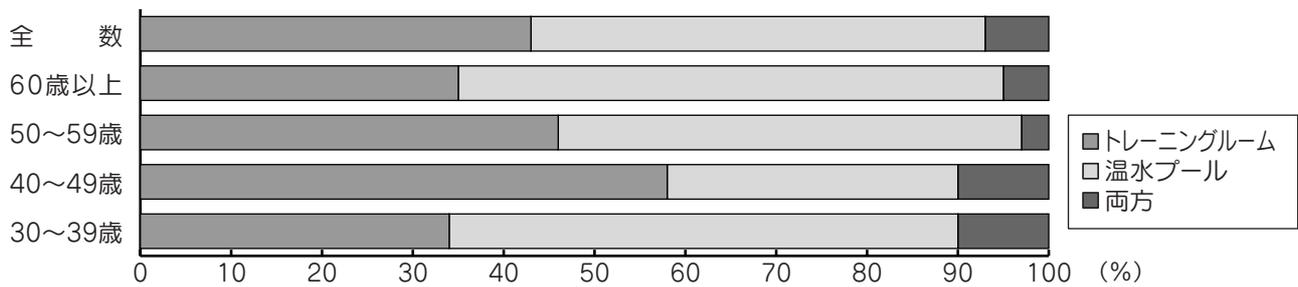
参加したい運動は何か



トレーニング室または温水プールを利用する考えがあるか



何を利用したいか



施設を利用したい曜日は「平日」が7割、「土曜日」が2割、「日曜日」が1割を占めていました。また、利用時間帯は「午前」「午後」とも約4割の希望があり、「夕方」及び「夜間」の希望はそれぞれ1割前後でした。

自由記載があった人は848人中129人（15.2%）

以下複数記載のみ掲載します。

- ・温水プールで泳げない人でも歩行訓練ができるようにしてほしい
- ・専門の指導者・相談者をつけてほしい
- ・温水プールの設置を強く希望
- ・みんなが自由楽しく健康的に利用できるようにしてほしい
- ・子どもから老人まで誰でも利用できる施設を望む
- ・小さい子が遊べる部屋を作ってほしい
- ・土、日、祝日がフルに利用できる体制でお願いしたい
- ・大いに利用したいので早急に完成を望みます
- ・駐車場を広く取ってほしい

