

プラス・テン  
+10

健康で 笑顔あふれる 明るい富士市 を目指して



# 今より動こう！あと10分

～健康ふじ21アクションプラン後期計画～

「健康ふじ21アクションプラン後期計画」では、4つの取り組みを重点的に進めています。今回は、その中の1つ「今より動こう！あと10分」の取り組みについて紹介します。

問い合わせ／健康対策課 健康政策担当 ☎ 64-9023 FAX 64-7172

## 富士市の「お達者度」

静岡県は、全国2位の健康長寿県です（表1参照）。  
しかし、静岡県が公表している市町別お達者度では、富士市は県内35市町中、下位に位置しています（表2参照）。  
※お達者度とは、「65歳から元気で自立して暮らせる期間」のこと。

(表1)

	平成25年 健康寿命		
	男性	女性	男女計
静岡県	72.13歳 (全国3位)	75.61歳 (全国2位)	73.90歳 (全国2位)
全国	71.19歳	74.21歳	72.74歳

(出典：厚生労働省「都道府県別健康寿命」)

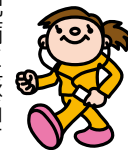
(表2)

	平成25年 お達者度	
	男性	女性
富士市	17.27年 (県内23位)	20.30年 (県内27位)
静岡県	17.64年	20.92年

(出典：静岡県「市町別お達者度」)

## 【お達者度が高い県内市町の特徴】

- ・運動習慣がある人が多い
  - ・大豆製品を食べる人が多い
  - ・緑茶を飲む人が多い
  - ・喫煙経験がある人や肥満に該当する人が少ない
  - ・世代間の交流が多い
  - ・二世帯以上で居住する人が多い
- (平成26年度静岡県お達者度追跡調査から)



## 健康ふじ21アクションプラン後期計画

市では、このような現状や市民健康意識調査の結果などを踏まえ、平成27年度、市民の健康づくりのために「健康ふじ21アクションプラン後期計画」を策定し、特に強化して進める4つの重点取組を設定しました。

### 【4つの重点取組】

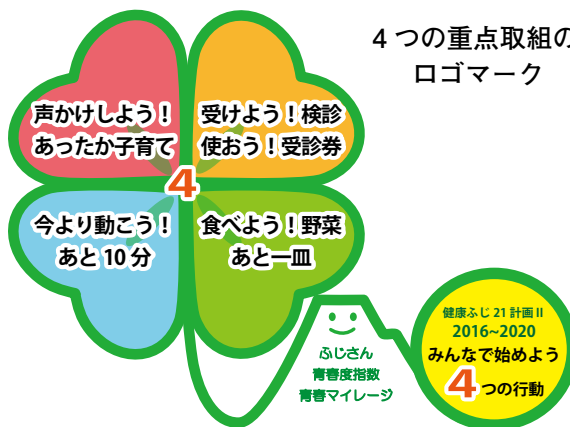
① **受けよう！検診 使おう！受診券**  
検診は、毎年計画的に受けましょう（詳しくは広報ふじ5月20日号3ページをごらんください）。

② **声かけしよう！あったか子育て**  
子育て中の人を見かけたら、挨拶と温かい声かけをしましょう。

③ **食べよう！野菜 あと一皿**  
野菜不足の人は、野菜料理を今よりも1皿多く摂りましょう。

④ **今より動こう！あと10分**  
運動不足の人は、今より10分多く体を動かすように心がけましょう（左ページ参照）。

### 4つの重点取組のロゴマーク



「健康ふじ21アクションプラン後期計画」について詳しくは、市ウェブサイトを「市ウェブサイト」くらしと市政↓健康・福祉・子育て↓健康・医療↓計画・構想・資料↓健康ふじ21アクションプラン後期計画2016～2020

## 今より動こう！あと10分

運動不足の人は、まずは日常生活の中で、今より10分多く体を動かしましょう。

仕事や育児・家事で忙しく、運動する時間がとれないという人にも、気軽にできる身体活動がたくさんあります。日常生活の中で、ほんの少し取り入れてみてはいかがでしょうか。

### 【身体活動の一例】

#### 歩いて買い物



#### 休日に庭の手入れ



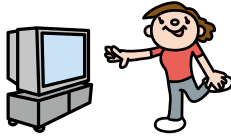
#### 階段を使う



#### 歩幅を広く歩く



#### 「ながら」ストレッチ



#### 仕事のすき間時間に筋力トレーニング



## 運動をするとよいことたくさん！

心地よい眠り

免疫力をアップ

血液さらさらで生活習慣病予防

丈夫な骨や筋肉をつくり若々しく

太りにくい身体をつくる

疲れにくい身体をつくる

運動するとよいことはわかっても、続けることは大変です。そこで、健康づくりのきつかけと継続のために、市では「ふじさん青春マイレージ」を勧めています。健康づくりを実践すると、季節の野菜やお茶などの景品の抽せんに応募できます。ぜひご利用ください。詳しくは健康対策課へ。



## おすすめ講座「メタボ解消！運動講座」

とき／左記の日程表から、都合のよい日を5日選択してください（1日のみの参加も可）  
ところ／フィランセ西館4階大ホール

### 内容／

- ・体組成測定（体重・体脂肪・部位別筋肉量）や体力測定
- ・運動・食事のミニ講話
- ・理学療法士による運動の個別指導（希望者）

対象／市内在住の70歳以下で、減量したい人や血圧・コレステロール・中性脂肪・血糖値が気になる人

定員／各日25人（先着順）

参加費／無料

申し込み／事前に電話で健康対策課成人保健担当へ ☎(64)8993

### 【メタボ解消！運動講座 日程表】

	午前の部 (10:00~11:30)	夜間の部 (19:00~20:30)
7月	—	25日(火)
8月	—	22日(火)
9月	9日(土)	20日(水)
10月	19日(木)	6日(金)
11月	6日(月) 25日(土)	—
12月	13日(水)	—
平成30年	12日(金)	—
1月	20日(土)	—
2月	7日(水)	—

## 運動は楽しんで無理なく続けることが大切です

昨年度は健康ふじ21推進会議委員として、運動を広めるだけでなく、その後も運動を継続してもらえるように取り組んできました。その中で、多くの人が「汗をかかなければ運動と言えない」「運動は毎日やらなければならない」という誤解を持っていることに気がつきました。まずは、そのような誤解を取り除き、運動に対する垣根を低くする必要があります。

運動習慣がない人の中には、「運動が得意ではないけれど、体を動かすことが好き」という人も多いのではないのでしょうか。運動は、その人のライフスタイルや身体状況に合わせて、無理なく続けることが大切です。運動すること自体を目的にするのではなく、「自分の好きなことを続けていくための体づくり」という考え方に変えることで、楽しんで続けられると思います。



健康ふじ21推進会議委員（健康運動指導士、水治療士）  
田中 礼人さん