



市民生活部健康推進課  
増子 淳子 主任栄養士

市民生活部健康推進課の増子主任栄養士に、運動がもたらす効果や、運動習慣の身に付け方を伺いました。

**日々の小さな積み重ね**

毎日を健康に過ごすためには「食事」、「休養」、「運動」の3つが大切です。市の住民健診の問診結果を見ると、食事や休養に気を使う人は年々増えていますが、運動習慣のある人は、まだまだ少ないのが現状です。

年代問わず、運動不足が続くと、生活習慣病や肥満のリスクが高まります。また、運動不足の期間が長いほど、将来、起立や歩行といった身体機能の低下や、要介護状態となるリスクも高まるため、なるべく早いうちから運動習慣

を身に付けておくことが大切です。

また、適度な運動は質の良い睡眠を促す効果がある他、ストレス解消にも役立つため、心の健康のためにも積極的に体を動かしてほしいと思います。運動といっても、大量に汗をかくいたり、息が上がるほど激しい必要はありません。急に運動量を増やそうとすると、けがにつながりやすいため、なるべく少しずつ増やすようにしましょう。その他、体調が悪いときには無理をしないでください。

歩き方や、家事など、いつもの動きにひと工夫するだけでも、手軽に運動量を増やすことができます。この他にもテレビやスマートフォンを見る時間の合間にストレッチを

する、休みの日は少しでも外に出かけるなど、小さな行動を、着実に積み上げていくことで、健康な未来につながります。

**頼れる存在は身近に**

運動不足の解消にお勧めなのが、各地区で行われている元氣アップ体操や、自主サークルによる運動教室への参加です。軽い運動やストレッチなどを学べる他、自宅でも取り組める内容が多くあります。また、近所の人と一緒に参加することで、地域ぐるみで健康の輪を広げられます。

さらに、市内各地の健康教室では、運動の専門知識や技術を持つ「健康づくり運動推進サポーター」が活動しています。市民の健康を支える心強い存在ですので、興味がある人は、各地区の保健推進室に問い合わせください。

この他、厚生労働省が発行している「アクティブガイド」では、年代ごとに生活に取り入れやすい運動が紹介されています。健康づくり運動推進サポーターの活動や、アクティブガイドを参考にしながら、まずは、1日10分多く体を動かす「+10」に挑戦してみてください。



## 特集 運動で健幸

皆さんは、1日どのくらい体を動かしていますか。実は、運動習慣が少ない市民の割合が高くなっています。

運動が苦手。体を動かす時間がない。そうした人でも、いつもの暮らしにちょっとした工夫をすることで、変えられる未来があります。

今月は、健康づくりのために大切な「運動」について考えます。

### 市民の運動習慣

40歳から74歳までの市民のうち、3人に2人は運動習慣がありません。これは、全国で実施した令和5年度特定健診・特定保健指導の結果から見えたものです。

具体的には、1年以上、軽く汗ばむ程度の運動習慣がない人の割合が約66パーセントで、県の平均よりも3パーセントほど高い結果が出ています。

また、市が令和6年度に実施した食に関するアンケートでは「体育の授業以外で1日60分以上体を動かしている」と答えた小学5年生の割合は、45・2パーセントで半数を下回りました。

市全体の面積が広く、自動車での移動が欠かせない栗原では、通勤や通学時の運動量が少ない他、歩いて行けるほどの距離でも、つい自動車を使ってしまうという現状があります。

この他、テレビやパソコン、スマートフォンなどの電子機器が普及した現代では、何時間も座りっぱなしで画面と向き合っている人も多く、運動不足は、どの年代でも共通する深刻な健康課題となっています。

### 今日からできる<sup>プラス</sup>の運動習慣

日常生活の中のひと工夫で、手軽に運動量を増やすことができます。



**掃除はいつも以上にキビキビと**

窓拭きや雑巾がけなど、いつもよりテンポよく、動作を大きくすることで、運動効果がアップします。



**早歩きや大股歩きはメリットがたくさん**

早歩きや大股歩きは、通常歩行よりも脂肪燃焼効果が高く、下半身の筋肉を鍛える効果もあります。



**外出時こそ運動のチャンス**

商業施設内を隅々まで歩き回ったり、公園で思い切り体を動かしたりしてみましょう。



**仕事の休憩時間にストレッチ**

ストレッチをしたり、定期的に立ち上がったことで、体も心もリフレッシュできます。