

身体活動を増やそう!

無理はせず、できることから少しずつ

身体活動とは?

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作をまとめて「身体活動」といい、日常生活における労働や家事などの「生活活動」と、スポーツなど健康や体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施される「運動」の2つに分けられます。

身体活動不足の影響

身体活動が不足すると体力や持久力、筋力の低下を招きます。また、消費エネルギーが少ないため内臓脂肪型肥満が起きやすく、その影響で生活習慣病の発症リスクが増えます。さらに、NCDs(循環器疾患・がん・糖尿病・慢性呼吸器疾患など)の死亡危険因子は、喫煙、高血圧に次いで身体活動不足が第3位となっています。

身体活動の効果

身体活動量が多いほど、次の病気にかかるリスクや死亡リスクが低くなるといわれています。

- ・虚血性心疾患
- ・脳血管疾患
- ・肥満
- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・骨粗しょう症
- ・結腸がん
- ・アルツハイマー病



身体活動

生活活動

日常生活における労働や家事、通勤、通学など



運動

トレーニングやエアロビクス、スポーツなど



身体活動の目標量

成人(18~64歳)

身体活動を
1日60分以上
(1日8,000歩以上)

運動

息が弾み汗をかく程度以上の筋力トレーニング、体操などを週2~3回(週60分以上)

高齢者(65歳以上)

身体活動を
1日40分以上
(1日6,000歩以上)

運動

無理のない範囲で、有酸素運動や筋力トレーニング、バランス運動、柔軟運動など多様な運動を週2~3回

※健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より

令和5年国民健康・栄養調査(厚生労働省)によると、歩数の平均値が男性で6,628歩、女性で5,659歩と10年間で男女ともに減少傾向にあります。自分の体力や体調、生活に合わせ、できることから取り組みましょう!

取り入れやすい手軽な運動

上体起こし



膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、おなかをのぞくようにする。

大腿後面のストレッチ



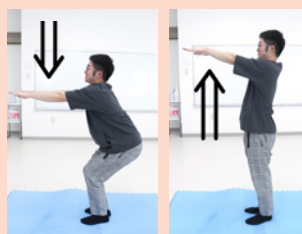
伸ばした足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せる。

股関節のストレッチ



両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押す。

スクワット



両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。

足関節の背屈と底屈運動



壁に向かって立ち、かかとを付けた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先を付けた状態でかかとを持ち上げる。

上半身の捻転運動



両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。

腰のストレッチ



上体をゆっくり前に倒す。両手を上げながら上体を後ろにそらす。

令和6年度 住民活動推進事業の実績

占冠村では、むらびと条例(第11条・第12条)に定められている「協働の推進」「コミュニティの推進」に基づく取り組みとして、住民活動推進規則により住民の自主的な活動を支援しています。令和6年度の実績は以下の通りです。

令和6年度の実績

支援決定団体の名称	支援決定事業の名称と実施概要	交付決定額
占冠ボランティア会	占冠ボランティア事業 占冠地域交流館と地域の環境美化活動や花壇整備を実施した。	35,884円
美園ボランティア会	美園ボランティア事業 美園地区の環境整備のため草刈り活動を実施した。	25,093円
花を咲かそう会	トママ地区環境整備等事業 トママ地区の花壇整備や魅力発信を行ったほか、子どものレクリエーション支援を実施した。	60,000円
宮下地域ボランティア会	宮下地域ボランティア事業 宮下地区の環境美化・草刈りを実施したほか、子ども会の育成支援や住民交流会を実施した。	83,628円
トママボルダリングサークル	トママボルダリングサークル事業 ボルタリングを通じ住民間の交流を促進したほか、住民の健康づくりと子どもの健康育成に寄与した。また、集落対策として地域の魅力発信を行い関係人口の創出を図った。	270,000円
映画「莉の対」占冠村上映会	映画「莉の対」占冠村上映事業 村民の芸術文化の意識向上のため、占冠村等で撮影された映画「莉の対」の上映会を開催した。	200,000円

問 企画商工課企画担当 ☎ 56 - 2124

後期高齢者医療制度のお知らせ

マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として利用すると、さまざまなメリットがあります。

特定疾病の適用や高額医療費制度の適用が受けられるようになります!

医療機関でより適切な医療が受けられるようになります!
(※1)

タイムラグなく最新の資格情報で医療機関が受診できます!



※1 薬剤情報や特定健診情報等の提供に同意が必要です。

★マイナンバーカードを保険証として利用するためには、以下2つの事前準備が必要です!

①マイナンバーカードの発行を申請し、マイナンバーカードを取得する。

⇒パソコンやスマホ、街中の証明写真機から申請できます。

②マイナンバーカードを保険証として利用する登録を行う。(※2)

⇒医療機関・薬局の受付(カードリーダー)やセブン銀行ATM、マイナポータルから登録可能です。

※2 利用登録を行っているかどうかは、マイナポータルから確認できます。



マイナポータルのアプリは上記二次元コードからダウンロード可能です。

問 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011 - 290 - 5601 住民課後期高齢者医療担当 ☎ 56 - 2122