

# 身体と精神の健康を保つために『運動』を生活の一部に



気軽に、無理なく、少しずつ。  
日々の生活習慣を見直して、自分に合った方法で運動習慣を身につけていきましょう。

身体活動量が多い方や、運動をよく行っている方は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低くなっています。また、運動はメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

一方で、スポーツ庁が令和元年11～12月に実施した『スポーツの実施状況等に関する世論調査』では、実施状況等に関する世論調査』では、78・7%の方が『普段運動不足を感じ

じる』と回答しました。運動が身体的・精神的に健康をもたらすということが広く知られているにも関わらず、約8割の方が『運動不足を感じる』と回答しており、実際には運動を習慣的に行うことができいていません。

## 成人の週1日以上の運動実施率は約54%

スポーツ庁が令和元年11～12月に実施した『スポーツの実施状況等に関する世論調査』では、成人の週1日以上の運動実施率は53・6%、週3日以上は27%という結果が明らかになりました。運動の実施頻度が減ったあるいは増やせない理由としては、「仕事や家事が忙しいから」が43・7%と最も多く、「面倒くさいから」、「年をとったから」などが続いています。仕事や家事に追われて運動できずにいる方も多いと思いますが、例えばエレベーターではなく階段を使用するなど、身体を動かす機会や環境は日常生活の中にたくさんあります。

新型コロナウイルス感染症の影響で外出の自粛が続く、以前よりも家で過ごす時間が長くなりました。活動量が低下し、運動不足に陥りやすい今こそ、日々の運動習慣について少しだけ見直してみませんか。

屋外での運動や散歩など生活や健康の維持のために必要な活動については、「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」（新型コロナウイルス感染症対策本部決定）において、外出の自粛要請の対象外とされています。

運動を行う場合は、十分な距離の確保、マスクの着用、手洗い・手指消毒を行うなどして、感染防止対策を行ってください。

高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。



## 望ましいとされる身体活動の基準



将来、生活習慣病等を発症するリスクを低減させるために、個人にとって達成することが望ましい身体活動の基準は下記の表のとおりです。

表の『身体活動』は、『生活活動』と『運動』に分けられます。このうち、『生活活動』とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動を指します。また、運動とは、スポーツ等、特に体力の維持・向上を目的として意図的に実施する身体活動を指します。

65歳以上の方は、横になったままや座ったままにならないように、身体活動を毎日40分以上行いましょう。

18～64歳の方は、歩行や家事などの身体活動を毎日60分以上行いましょう。加えて、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行うことが望ましいとされています。

出典元：健康づくりのための身体活動基準2013（概要）

血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動 (生活活動 + 運動)	運動
健診結果が基準範囲内	65歳以上	横になったままや座ったままにならないように、身体活動を毎日40分行う。	—
	18～64歳	歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。	息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行う。
	18歳未満	—	—
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者		医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。	
リスク重複者または受診勧奨者		生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。	

# 体力の『高さ』が生活充実度に関係

スポーツ・運動の実施頻度が多い人ほど、日常生活に充実感を感じる割合が高いという調査結果もあります。元気で充実した生活を送るために、『運動』を生活に取り入れてみませんか。

スポーツの実施頻度が多い人ほど、日常生活に充実感を感じている割合が高い調査結果が出ています。ウォーキングなどの有酸素運動によって分泌される様々な脳内物質が、この結果をもたらしてくれていることがわかってきました。

な体力に影響を及ぼし、体力の高さが生活の充実度に結びついている可能性が示されています。活動量が低下すると、体力の低下、生活習慣病等の発症や生活機能の低下（骨や関節、筋肉等の運動器が衰えるフレイルや、ロコモティブシンドローム、認知症等）をきたすリスクが高まります。このため、意識的に運動・スポーツに取り組んでもらうことは、健康の保持だけでなく、将来的な要介護状態を回避するためにも有効です。

また、スポーツ庁が実施した、平成30年度体力・運動能力調査では、高齢者（65〜79歳）の運動習慣、歩行能力及び生活の充実度には関連性があるという結果が示されました。高齢者が6分の間に歩行した距離を調査すると、生活の充実度に関して「十分充実感を感じている」、「まあ充実感を感じている」と答えた方は、「あまり充実感を感じていない」「ほとんど充実感を感じていない」と答えた方よりも、時間内に歩行した距離の数値が高くなりました。

「忙しくて運動する時間なんてない!」、そんな多くの人へのおすめがウォーキングです。ウォーキングは、水泳やサイクリングなどと同じ有酸素運動で、長く続けられる運動の一つです。心地よいと感じる強度で有酸素運動を続けることで、セロトニンと呼ばれる神経伝達物質が分泌され、精神的な落ち着きが得られると言われています。

ウォーキングは有酸素運動です。ウォーキングによって酸素需要が増加すると、肺や心臓の活動が活発になり、血流量が増加します。それにより、血管の弾力が増し、また、善玉コレステロールの増加や、脂肪燃焼の増加という効果が得られ、生活習慣病の予防につながります。激しい運動は、無酸素運動によって血圧を上げるので、生活習慣病の改善予防にはおすすりません。

「忙しくて運動する時間なんてない!」、そんな多くの人へのおすめがウォーキングです。ウォーキングは、水泳やサイクリングなどと同じ有酸素運動で、長く続けられる運動の一つです。心地よいと感じる強度で有酸素運動を続けることで、セロトニンと呼ばれる神経伝達物質が分泌され、精神的な落ち着きが得られると言われています。



## ウォーキングの効果

### ①生活習慣病を予防する

ウォーキングは有酸素運動です。ウォーキングによって酸素需要が増加すると、肺や心臓の活動が活発になり、血流量が増加します。それにより、血管の弾力が増し、また、善玉コレステロールの増加や、脂肪燃焼の増加という効果が得られ、生活習慣病の予防につながります。激しい運動は、無酸素運動によって血圧を上げるので、生活習慣病の改善予防にはおすすりません。

### ②体力がつく

身体に酸素を取り入れる能力が高まることにより、循環器や呼吸器の機能が高まって、持久力がつき、防衛体力が増進します。

### ③老化防止に良い

ウォーキングをすることにより、筋力がアップします。「老化は足から」と言うように、上半身より下半身の筋力のほうが早く落ちると言われています。ウォーキングによって、筋肉からの信号が脳を活発化させます。ウォーキングによって、筋

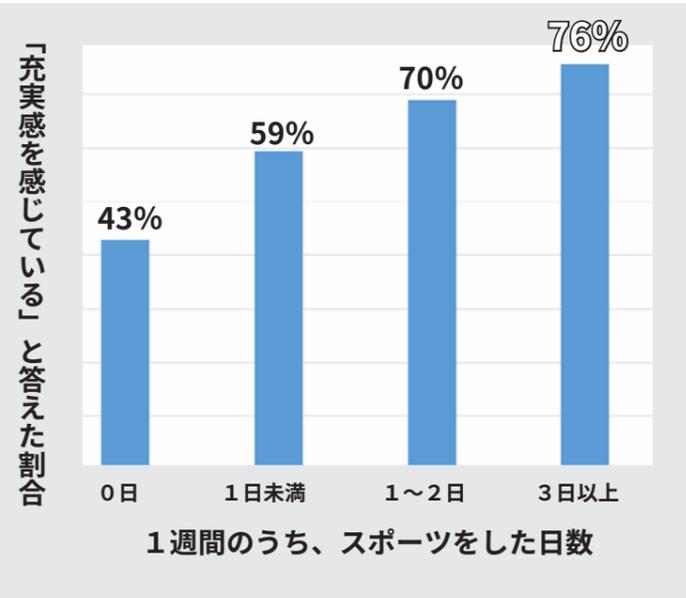
力アップ、脳の活性化が期待できるため老化防止に効果的です。

### ④ストレス解消になる

ストレスは、心身に悪影響を及ぼします。きれいな景色を見ながら、仕事や家事を忘れ楽しくウォーキングすることにより、心身ともにリラックス・リフレッシュできるホルモンが分泌され、適度な疲れと爽快感がストレス解消につながります。仕事や生活上でストレスが高い人こそ、余暇での運動を積極的に取り入れた方が良さそうです。

## 身体活動の目標

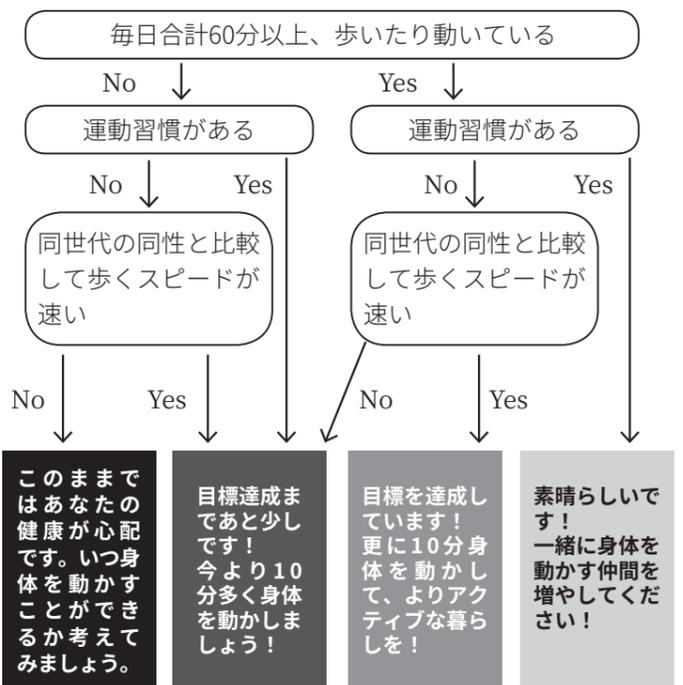
- 18歳〜64歳の方 → 毎日60分の身体活動、毎週60分の息が弾み軽く汗をかく運動
- 65歳以上の方 → どんな動きでも良いので毎日40分の身体活動



## ▲スポーツの頻度と日常生活における充実感

スポーツの頻度が多い人ほど、生活に充実感を感じる人の割合が多い傾向にあります。

## 健康のための身体活動チェック



## ウォーキングのワンポイントアドバイス

持久力を向上させるためには、無理に「きつい」と感じるような強い運動をする必要はありません。自分が「ややきつい」と感じる強さで運動をすることで、安全に持久力を向上させることができます。

- いつもの歩く速度より速い
- ちょっと息が弾むが、笑顔が保てる
- 長時間運動が続けられるか少し不安を感じる
- 5分程度で汗ばんでくる
- 10分程度運動するとすねに軽い筋肉痛を感じる

- 双珠別川沿コース 距離 1.6km 時間 約30分
- トマム鳥のさえずりコース 距離 2.6km 時間 約50分

占冠村には、2つのウォーキングロードが設定されています。コースで迷っている方は参考にしてみてください。

また、村ではノルディックウォーキングポールの貸出しを行っています。ポールを使用してウォーキングをすることで、上半身も使った全身運動を行うことができます。ポールを使用したい方は、村教育委員会社会教育担当（☎56-2183）までお問い合わせください。



## 生活習慣の改善をめざす方は 占冠村健康マイレージ事業に参加！

自らの生活習慣を改善し、疾病の予防等に努める『占冠村健康マイレージ事業』。対象健診の受診や、健康行動に取り組むことでポイントを貯めることができます。歩数計等のサポートグッズの貸出しも行っています。健康ポイントを10点貯めて、特典に応募しましょう！  
詳細は、住民課保健予防担当（☎56-2122）までお問い合わせください。

### ポイント付与の対象

健診ポイント※ ①②のいずれかで5ポイント

①健康診査を受診

②通院中の方で「情報提供書」を提出

※国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者が対象です。

がん検診を受診 いずれかを受診で5ポイント

胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺がん検診

健康チャレンジポイント（1ヶ月以上）

下記から2つ以上の健康行動を選択して5ポイントを獲得することができます。

①血圧の自己測定（1日1回以上、週5回以上）

②ウォーキング（1日5千歩以上、週2回以上）

③体重の減量（1ヶ月に0.5kg程度）

④ラジオ体操かみんなの体操を実施（週3回）  
ほか

### 参加方法

①参加申込書を記入し、役場またはトマム支所でポイントカードを受け取ってください。

②上記の対象を参考に、健診やがん検診を受診したり、健康チャレンジに取り組んで、スタンプを押してもらいましょう。

※健康チャレンジに挑戦する方は、申し込み時に『記録表』を受け取ってください。

③10ポイント貯まったら役場またはトマム支所にポイントカードを提出し、特典に応募してください。

### 参加できる方

20歳以上の占冠村民

### 実施期間

令和3年2月末まで

### 特典(①～③のいずれか1つ)

①健康診査500円券（次年度健診用）

②占冠村商品券（500円分）

③オリジナルトートバッグ（数量限定）

※達成者多数の場合は抽選になります。

### 各種自転車を用意しています！

受付場所 道の駅 自然体感しむかつぶ  
受付時間 9時～15時  
レンタル料金 無料（アンケート調査にご協力頂いた場合）  
自転車の種類 電動自転車 2台  
ロードバイク 4台  
マウンテンバイク 7台

### 申込みの流れ

- ①道の駅観光案内カウンターにて申込手続き。
- ②自転車を選び、スタッフの説明を聞きます。
- ③サドルの調節等を済ませ、まずは試走。
- ④問題がなければサイクリングをスタート！  
ご利用後にアンケートにご協力ください。

☎ 占冠村サイクルツーリズム推進実行委員会 ☎ 39-8010



「いつものウォーキング・ジョギングコースに飽きてしまった。」「少し遠くまで距離を伸ばして、気分を変えたい。」という方は、サイクリングに取り組んでみてはいかがでしょうか。  
道の駅自然体感しむかつぶでは、電動自転車、マウンテンバイク、ロードバイク等の自転車のほか、ヘルメットやグローブ等の防護具の貸し出しを行っています。  
これらはアンケート調査にご協力いただくことで、無料で利用することができます。  
新型コロナウイルス感染症の影響で他地域への往来を控える今、村内のサイクリングで気持ちよく汗を流しませんか。

# ウォーキングだけじゃ物足りない。 サイクリングで少しだけ遠くに。

占冠村サイクルツーリズム推進実行委員会は、自転車を活かした村内周遊を推進しています。

年4～5回、ガイド付きのツアーを実施しています。今年度は、10月中旬にツアーを予定しています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、参加人数を制限させていただくことがあります。

ツアーへの参加希望や実施状況については、占冠村サイクルツーリズム推進実行委員会（☎39-8010）にお問い合わせください。

健康づくりの一環にツアーに参加してみてもいいでしょうか。

