

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和4年12月15日 発行 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

今月も、健康経営や健康づくりに取組む働き盛り世代の皆さんを応援するため、「みんなで目指せ、健康寿命日本一！健康経営通信」をお届けします。ご自身の健康や、職場や家庭での健康づくりにお役立てください。

わずかな時間の積み重ねで！ 朝・夕に+10（プラステン）身体を動かそう！

1日おおむね8,000歩相当の身体活動量があると、死亡のリスクや、生活習慣病・がんなど疾病の発症を低下させる可能性があると言われています。秋田県民の実態は、2,000歩相当の身体活動量が不足しています。まとめて活動できない場合も、朝・夕に「プラス10分間」身体を動かして、2,000歩相当の身体活動を増やしましょう。「すきま時間」や「ながら時間」の活用アイデアをご紹介します。

すき間時間を活用

自宅で“テレビCMの時間”に筋トレ

○1つのCMの時間は15秒から30秒。この時間に集中して、腹筋運動やスクワットをやってみるのはいかがでしょうか。腕立て伏せや、プランクなどを組み合わせて、サーキットトレーニングもできちゃうかも。



職場で“待ち時間”にかかとあげ

○コピーや印刷の待ち時間、エレベーターの待ち時間など、立ち上がっているちょっとした待ち時間に、かかとをできるだけ高く上げ下げの動きを取り入れてみてはいかがでしょうか。1往復1秒のリズムで、ふくらはぎに効いているのを意識しましょう。やる前に、アキレス腱を伸ばしたり、足首を回して、ほぐしてから行いましょう。

ながら時間を活用

自宅で“テレビを見ながら”ストレッチ

○肩の上げ下げ、肩甲骨の引き締め、首を回すなど、凝り固まりやすい部分をストレッチ。なじみのあるラジオ体操の動作を取り入れるのも、全身がほぐれて効果的です。



通勤・買い物など“歩きながら”筋トレ

○車やバスで移動する機会が多くなりがちですが、歩く歩幅を大股にするだけで、太ももの筋肉が鍛えられます。背筋を伸ばし、お腹をひきしめてに力を入れて歩くと、全身の筋トレにもなります。

歩きやすい靴を履くことで、いつもより長く歩いたり、早く目的地に到着するメリットもあるかもしれませぬ。



今年も始まっています！

「いとくdeウォーキング」健康づくりウォーキングラリーin いとく大館ショッピングセンター

昨年度大好評だった「いとくdeウォーキング inいとく大館ショッピングセンター」を今年も開催します！買い物の“ついで”に、店内を多めに歩いて、ウォーキングラリーに参加するとポイントをプレゼントします。

ウォーキング事業の詳細は、秋田県健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト秋田健」12月1日掲載のお知らせをご覧ください。

※事故や怪我の予防のため、店内混雑時や体調不良時には参加を御遠慮いただく場合があります。





令和3年度に歌詞を公募して制作した「新・減塩音頭」について、「踊りたい」「唄いたい」とのリクエストをいただき、第1弾として、高齢者向けの振付を作成し、このたび映像が完成しました。

藤原ミサ子氏（藤美会）の振り付けで、藤美会の皆さんによる踊りを、立位と座位の2バージョンを、秋田県健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト「秋田健」YouTubeで公開しています。

高齢者向けとなっていますが、手足を秋田音頭のリズムに合わせて動かしたり、指先や背筋を伸ばすなど、全世代が、楽しく、身体を動かせる内容になっています。

ぜひ、ご自宅で、冬休み中のお子さんやお孫さんと一緒に、楽しんでみてはいかがでしょうか。

秋田県健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト「秋田健」YouTubeは、こちらのQRコードを読み取って、ご確認ください。



健診・検診の豆知識⑥ がん検診は、不要不急ではありません

コロナ禍以前と比較すると、進行した状況でがんが発見されたケースが増えていることが国立がん研究センターの集計した国民のがん罹患状況で分かっています。

この影には、新型コロナウイルス感染を心配した外出の自粛や、受診控えがあることが推測されています。

今年、がん検診の重要性をテーマに実施した 東京大学医学部附属病院 中川特任教授の講演を、5分程度の動画にまとめました。

もし、あなたの周囲に、新型コロナウイルス感染を心配して、がん検診の受診を控えた方がいたら、ぜひ、こちらの動画を一緒にご覧になってください。

がん検診など、各種健（検）診の会場では、感染症対策を整えて、あなたと、あなたの周りの方の早期受診をお待ちしています。



基調講演

「コロナ禍におけるがん検診の重要性」

演 者

東京大学医学部附属病院
中川恵一特任教授

がん検診を受診する方法

- ①お住まいの市町村が実施するがん検診を受診する
- ②加入している保険者（勤務先など）が実施するがん検診を受診する
- ③個人で直接医療機関に申し込んで受診する（人間ドック等）

※それぞれの申込方法や自己負担の有無は、お勤め先や市町村のがん検診担当窓口にお問い合わせください。



このコーナーの詳細は、ウェブサイト「秋田健」特設ページをご覧ください

