

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

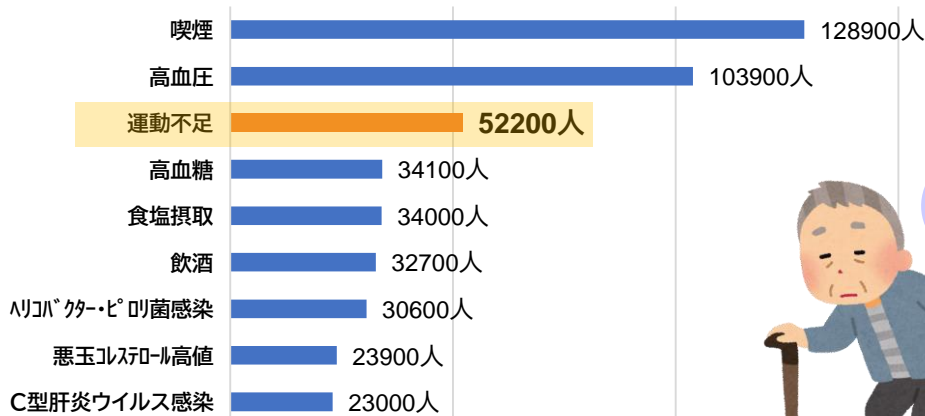


すっかり空気も秋になり、過ごしやすい季節になりましたね。今月のテーマは「運動」。体を動かすことのメリットを再確認していきましょう♪裏面には浅草近辺を歩く「健康ウォーキング2023」のお知らせも掲載しています!

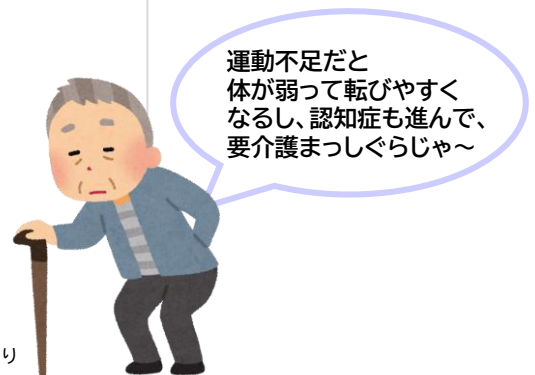


運動不足で、年間約50,000人が死亡…!?

「運動」ときくと、スポーツに一生懸命取り組むイメージの方もいるかもしれませんが、ふだんの生活で動くことも運動(身体活動)に含まれます。もともと人間も動物。ふだんから体を動かさないと、病気になってしまったり、筋力がおとろえて、動かたくても動けない体になってしまいます。この結果、**運動不足が原因で年間約50,000人が亡くなっています**。これは、**喫煙と高血圧に次いで多い死者数**です。



厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」より



昨日より、10分だけ多く 体を動かせばいい

健康でいるために必要な1日の運動時間は、18~64歳で60分、65歳以上で40分。筋トレやスポーツなどをしているとさらに効果的です。

現場作業では簡単にクリアできるかもしれませんが、事務作業でさらに在宅ワークだと「1歩も外に出なかった…」なんて日もあるのでは。運動不足の方も含めて、いま推されているのが“プラス・テン”。**10分だけ、昨日よりも多く体を動かす健康づくり法**です。まずは、ちょっとそこまで散歩に出かけてみましょう。

自転車・自動車よりも歩きを選んだり、エレベータ・エスカレータよりも階段を選んでみたり…

ラジオ体操を真剣に行うのもおすすめ



お子さんがいるなら外遊びに思いきり付き合うのもアリです

健康づくりで体を壊したら大変！安全のために、次の3つに気をつけて

- 運動時間は、少しずつ増やす
- 体調が悪いときは、無理しない
- 病気・痛みがあるときは、医師に相談を

運動の手始めに、ウォーキングに挑戦！

簡単で、思い立ってすぐに始められる運動としておすすめなのがウォーキング。歩くだけで、骨粗しょう症予防や内臓脂肪(胃や腸に付く脂肪で、病気をひきおこす)の減少、認知症予防等の効果があります。

ウォーキングを楽しむ方法の1つがイベントへの参加です。国保組合が主催する「健康ウォーキング」の今年度会場は両国・浅草エリア。見どころ満載のコースをご用意していますので、奮ってご参加ください！



参加無料！先着300名限定！

健康ウォーキング

2023

スタート会場

よこあみちょう
横網町公園

(墨田区横網2-3-25)

JR両国駅西口より徒歩10分
都営大江戸線両国駅A1出口より徒歩2分

コース前半では隅田川沿いや江戸通りの下町の景色、スカイツリーを。後半では吉良邸などの歴史的建造物や相撲部屋を楽しめるコースをご用意しています！
※コースは、6kmコースと10kmコースがありますので、当日お選びください。



開催日

2023年
11月5日(日)

※雨天決行

9時15分開会
(8時30分受付開始)

ゴール時に、ハズレ無しの抽選会
もあります！

参加条件

組合員および家族

定員あり！お申し込みは、ゆめすぐ！

国保組合ホームページからの他、支部にある参加申込書(紙)の郵送・FAXからも受け付けております。

お申し込みいただいた方には、10月以降に当日のご案内を郵送いたします。



健診問診票の質問のなぜ？にお答えします！

日常生活において歩行または
同等の身体活動を1日1時間以上実施

身体を動かす(運動をする)量が多いほど生活習慣病やがんになりにくいことがわかっています。この質問では、ふだんの身体活動時間をチェック。この他、歩く速さの質問で、活動強度・体力も確認できます。



ひざの痛みがある人は
自転車でもOKですよ！



無料の医療・健康相談窓口「けんさぼ24」

健康・医療・介護・育児相談を
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

走りは遅いし、跳び箱もとべないような運動音痴の権化なわたしですが、登頂が楽しくてよく登山していた時期がありました。とりあえず今は、おんが&抱っこの筋トレに日々勤めますね…！