

白糠町第3次健康増進計画 (すこやか白糠 21)

問合先 健康こども課健康支援係 ☎ 2-2171 内線 (592・593)

町は「白糠町第3次健康増進計画」を策定し、健康づくりを推進しています。

皆さんに健康づくりについて、理解を深めていただくためシリーズで掲載しています。

～身体活動・運動～

日常生活における適度な運動やスポーツは、生活習慣病の予防や改善、高齢者の介護予防等に効果があることが認められており、日常生活の中で意識的に体を動かすことの積み重ねが、健康を維持していくうえで重要な役割を果たします。

- 課題** ・男性は30代から50代、女性は20代から40代で運動習慣のある人の割合が少ない
- 目指す姿** ・一人一人が自分に合った運動を見つけ、無理なく継続して取り組む

今後の取り組み

- ・適度な運動の必要性や重要性の周知・啓発
- ・ウォーキングの推進
- ・身体活動の機会づくり
- ・子どものころからの運動習慣づくり
- ・スポーツに親しむための環境づくり

今日からできる！

町民一人一人の取り組み

- ☒ 毎日の生活の中で意識的に体を動かしましょう

《乳幼児期》

- ・体を動かす遊びを増やしましょう。

《学童・思春期》

- ・元気に体を動かしましょう。

《青年・壮年期、高齢期》

- ・自分に合った運動習慣を身に付けましょう。
- ・転倒、骨折しないように気をつけましょう。

point

健康一口メモ

ウォーキングをしませんか？

ウォーキングは心身の健康を促進し、さまざまな病気の予防や改善になります。

◇健康への主な効果◇

①心臓の健康を促進 ②血糖値の管理 ③体重管理と肥満改善 ④ストレス緩和 ⑤骨粗しょう症の予防 ⑥睡眠の質向上等があります。

急に歩数を増やすと、特に下肢の負担が増え痛みを伴うこともあるので、まずは現状よりも1000歩多く歩くことを目標にしてみませんか？

買い物に行った時に遠くの場所に車を止める、大型スーパーに行った時はエスカレーターではなく階段を使うだけでも歩数は増えます。

「しらぬか健康ウォーキング事業」の参加者も受け付けています。

健康に関するご相談は健康支援係まで！

☎ 2-2171 内線 (592・593)

▶健診の申し込みを忘れていませんか？ ※受け付け締め切りが近い健診のご案内

健診日	会場	受付時間	締切日
10月5日(日)	西庶路コミュニティセンター	6時30分～9時	9月21日(日)
11月2日(日)	保健センター	9時～11時30分	10月19日(日)



Web申し込み
はこちら！

申込先／釧路がん検診センター ☎ 0154-37-3370・健康こども課健康推進係 ☎ 2-2171 (内線 555)

※集団健診は11月2日が最後になります。この後、健診の受診を希望される方は、個別健診をご検討ください。

なお、孝仁会リハビリテーション病院で受けられる「脳ドック（国民健康保険または後期高齢者医療の加入者で、今年度まだ特定健診または後期高齢者健診を受診していない方が対象）」は、10月末以降も受けられます。

ご希望の方は役場健康こども課健康推進係までご連絡ください。