

始まる！ いきいき川越大作戦

健康づくり支援課 ☎229-4121

高齢化率とは、65歳以上が総人口に占める割合のことです。平成22年に約21%だった日本の高齢化率は、同32年には約30%になると推計されています。市では、皆さんがいきいきと健やかで心豊かに生活できるようにするために、「いきいき川越大作戦」に取り組みます。



ときもは県の「けんこう大使」です。

長寿社会を健康で長生きすることは、誰もが願うことです。健康で自立した生活を送ることができている期間を「健康寿命」といい、平均余命の中で、健康でいる期間をいいます。

平均余命と健康寿命の差が大きいということは、健康上の問題で日常生活に何らかの支障があり、自立した生活を送ることが困難な期間が長いということになります。

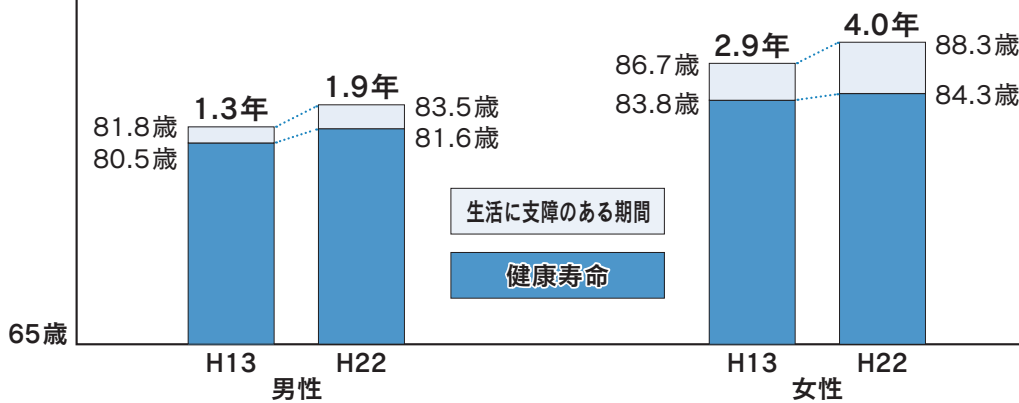
平均余命と健康寿命の差は、平成13年と同22年では、男性は1・3年から1・9年、女性は2・9年から4年と男女とも差が開いています。(下図参照)。

この差を短くし、健康寿命を伸ばす取り組みが「いきいき川越大作戦」です。作戦は、「食事」「運動」「健診」の3つのアクションを、健康づくりの主役である皆さんが、楽しみながら、簡単に取り組むことができる内容です。具体的には、バランスよく食べ(食事)、よく動き(運動)、健康チェック(健診)を皆さん一人ひとりが行います。詳しくは、広報紙やホームページなどでお知らせします。

今できることから始めましょう！

いきいき川越大作戦は、行政や企業、民間団体が一体となって取り組む必要があります。市民の皆さんの健康寿命が伸び、10年後には、健康寿命日本一となるまちづくりを目指します。塩分に気を使った食事や、日々のちょっとした運動など、自分にあった健康づくりに取り組みませんか。

川越市の健康寿命と平均余命



健康寿命とは

市では、健康寿命の定義を県と同様、65歳に達した人が健康で自立した生活を送ることができる期間、具体的には「要介護2」以上の認定を受けずに生活できる期間を健康寿命としています。

「いきいき川越大作戦」 3つのアクション

食事(バランスの良い食事)

- 塩分控えめレシピを実践(生活習慣病予防のレシピ)
- サラダプロジェクト(1日350gを摂取目標にプラス1品70gの野菜を加える)

健診(年に1回の健康チェック)

- 特定健診(健康診査)
- がん検診
- 歯科健診

食事

運動

健診

運動(ちょっと多く身体を動かす)

- ラジオ体操(地域、職場で実践)
- いきいきストレッチ(簡単ストレッチ)、プチ運動、ながらストレッチ(仕事をしながら、家事をしながら)
- ウォーキング(10分1,000歩。目標は、1日8,000歩)

ここがポイント！ ラジオ体操 めざせ！ ラジオ体操マスター

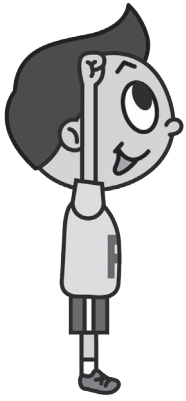
毎日ちよつとずつ運動を続けると、健康な体の維持や病気の予防に効果があります。市では、誰でもどこでも気軽に取り組めるラジオ体操を身近に実践できる健康法として推進します。ここでは、ラジオ体操のポイントを紹介いたします。



小野梨沙さん(川越市健康推進アドバイザー、元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント、川越市出身)からのアドバイス

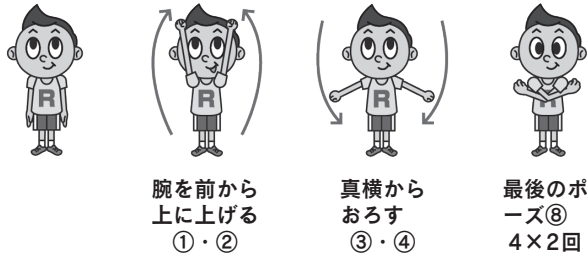
ラジオ体操は、普段の生活ではあまり使わない筋肉や関節をバランスよく動かすことができます。健康づくりにラジオ体操を役立ててください。

背伸びの運動

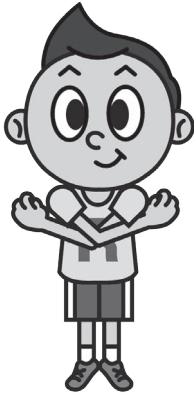


ポイント

背筋はピンと伸びていますか？手を軽く握り、腕はしっかり引き上げます。

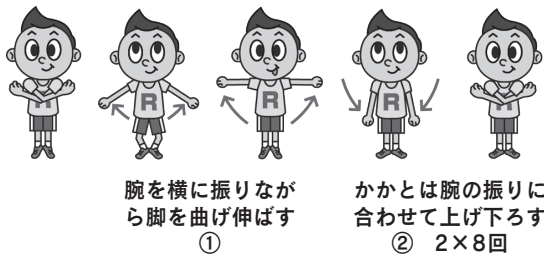


腕を振って、脚を曲げて伸ばす運動

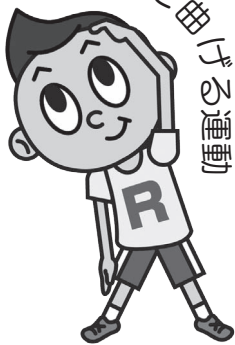


ポイント

かかとの上下運動で、ふくらはぎを使っていますか？かかとの離れないように注意！

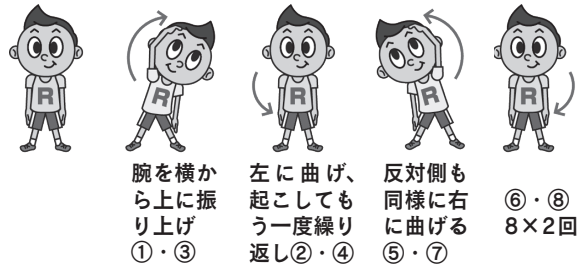


体を横に曲げる運動



ポイント

腕の振り上げで胸・脇腹の筋肉がよく伸び縮みしていますか？腕を耳の横に上げ、体を真横に曲げましょう。



イラスト協力：(有)富士プランニング

ラジオ体操に取り組んでいる団体・グループの情報を募集します

健康づくり支援課 ☎229-4121

人数、形態は問いません。健康づくりにラジオ体操を実践している団体・グループの情報をお寄せください。

健康づくり運動研修会 めざせ！ ラジオ体操マスター

健康づくり支援課

☎229-4121

☎225-1291

全国ラジオ体操連盟・副理事長の青山敏彦さん、小野梨沙さんを講師に招き、ラジオ体操の正しい動きとポイントを学ぶ。

日時：6月24日(月)、午後1時30分～4時 会場：川越運動公園総合体育館 定員：先着300人 経費：無料 申し込み：6月14日(金)、午前10時から電話・ファクスで同課

私たちのまちには、 保健推進員がいます

保健推進員の役割は、市と連携を取りながら、地域に根ざした健康増進活動を推進することです。主な活動内容は、地域に合った健康づくり活動の推進、楽しくリズム体操・健口体操の指導、市の健康教室・健康相談などの事業協力などです。

皆さんの健康づくりを保健推進員がお手伝いします。詳しくは、健康づくり支援課までお尋ねください。