

運動を習慣化し健康寿命を伸ばそう

健康寿命とは？

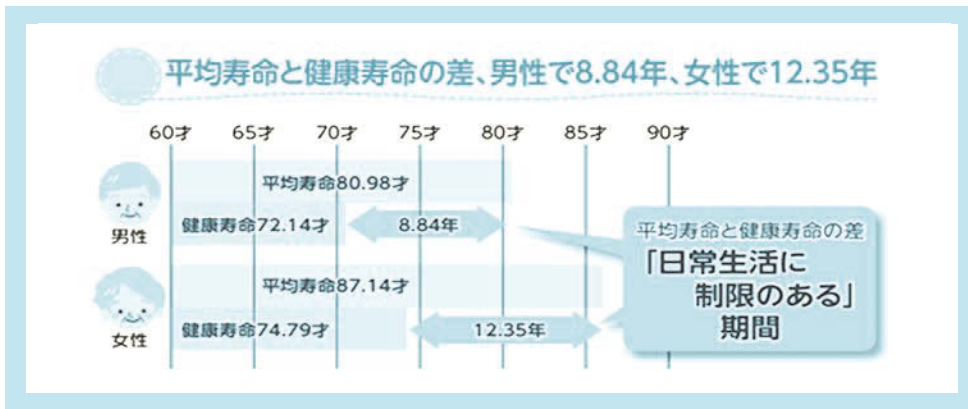
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

平均寿命とは？

0歳から死亡するまでの平均余命のこと。



死亡原因の上位を占める生活習慣病の予防に効果がある運動は、ウォーキングなどの有酸素運動と、立って歩くために必要な筋力強化運動です。運動を習慣化することで、肥満、2型糖尿病、心血管疾患、脳卒中、がんなどのリスクを軽減でき、健康寿命を延ばせることが多くの研究で示されています。

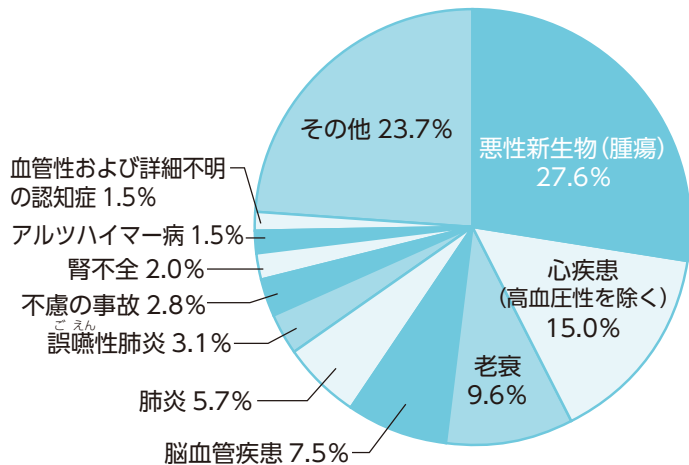


(画像引用)パンフレット理学療法ハンドブックシリーズ①「健康寿命」

今後さらに平均寿命が延びていったとしても、健康寿命との差が拡大すれば、不健康な期間が増大することを意味します。

医療費や介護費の増加により家計や社会保障に大きな影響が及びます。

令和2年(2020年)主な死因の構成割合



(出典：「令和2年 人口動態統計月報年計(概数)の概況」厚生労働省 2021.6.4 より作図)

生活習慣病の中でも三大疾病と呼ばれている「がん(悪性新生物)・急性心筋梗塞・脳血管疾患」は死因の50%、7大疾病は死因の56%を占めています。

※7大疾病…がん、脳卒中、心筋梗塞、高血圧性疾患、糖尿病、肝硬変、慢性腎不全のこと。

有酸素運動 ～ウォーキング～



- 自分の体調や体力にあわせて約10～30分、できれば1日に2回程度行いましょう。
- 少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。この程度の強さの運動を有酸素運動と言います。
- 有酸素運動により、心臓・肺の機能が強化され、末梢の血液循環は改善し、代謝もよくなります。中性脂肪値は下がり、善玉コレステロール値は上がります。運動には高脂血症、高血圧、糖尿病などの危険因子の予防・治療効果のほか、持久力をつけ、ストレスを解消する効果もあります。
- 加齢による認知機能低下の抑制効果も期待できます。

筋力強化運動

運動を行うときの注意点

- 無理に伸ばしたり、反動をつけて行わない
- 痛みが出たり、痛みが増した場合は中止する



スクワット



足腰の筋肉を強化し、立っているときのバランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

膝伸展運動



歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強化します。

おしらせ

町では、“幸せは心と体の健康から”健康づくりの推進を掲げています。その一環として誰でも気軽にウォーキングに取り組めるよう「小野町健康巡りウォーキングマップ」を作成しました。

町中心部に4コース設定しており、B&G海洋センター、小野町文化公園をスタート・ゴールとした周回コースです。町内を楽しく歩きながら、運動習慣を身に付けていきましょう！

ウォーキングで健康促進

習慣的なウォーキングは身体にとってよい効果がたくさんあります。町では買い物や通勤などの生活の中で意識的に体を動かすことをお薦めしています。



生活習慣病予防効果

ウォーキングなどの有酸素運動は、血中の血圧を下げる物質が増加し、血中の中性脂肪を分解する酵素も活性化されるといわれています。また体脂肪をエネルギー源として利用するための脂肪の減少につながり、血中のブドウ糖も利用するので血糖値を下げる効果もあります。ウォーキングをしている人ほど、肝臓の数値が低いことが明らかになっています。

腰痛の改善・心臓機能・骨の強化・心の健康

正しいフォームでウォーキングを行うことで、筋力や関節可動域が高まりバランスが整い、姿勢がよくなり腰痛の緩和に繋がります。またウォーキング習慣のある人ほど心臓血管系のリスクが低く、運動による適度な刺激と太陽を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られるので、骨格の強化も期待できます。

そしてウォーキングを一定距離続けることによって気持ちをリラックスさせるセロトニンという神経伝達物質が分泌されます。また屋外に出ることで気分転換ができ、人と関わる機会が増えたり交友関係が広がったりすることも期待できます。

※厚生労働省「ウォーキング習慣が健康にも生活にもプラスに与えるウォーキングの効果は期待できる」

ウォーキングの方法

視線は自然に前向き、頭を天井からつり上げられているような気持ちで高くして背筋を伸ばします

肘を曲げて腕を振り振ります

顔

肩・腕

足

足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます

第1趾(足の親指)～第5趾(足の小指)まですべての指が動くようにします。

※参照: http://www.healthnet.or.jp/teyoujin/leaflet/pdf/kenko_techou_2020.pdf

ウォーキングの注意点

- 自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
- 体調がすぐれないとき、天候の悪しときは無理に行わず中止しましょう。
- あまり距離や時間にとらわれずに行いましょう。
- ウォーキングの前後にウォーキングアップとストレッチを行いましょう。
- 屋外を歩くときは、悪天候事故やけがが起きないように注意しましょう。
- 速度な水分補給を心がけましょう。
- 医学検査や体力測定を受けて、運動に耐えられるかを確認しましょう。



笑顔と汗の町の町
福島県小野町

福島県田村郡小野町大字小野新町字部道92番地
TEL/0247-72-2111代 FAX/0247-72-3121
(ウェブサイト) <https://www.town.onomachi.fukushima.jp>
(Eメール) kenkokuushika@town.onomachi.fukushima.jp



ONOMACHI

みんな笑顔で健康づくり

小野町健康巡り

ウォーキングマップ

※上記「ウォーキングマップ」は、町民体育館、多目的研修集会施設で配布しています。また町公式ウェブサイトからダウンロード、印刷も可能です。

公立小野町地方総合病院からのお知らせ

～心不全について～

最近、疲れやすい、眠れない、冷えを感じる、手足がむくむ、歩くと息が切れるなど感じることはありませんか？多くの方が歳を取ったせいだろうと放っておくことが多いのですが、実は心不全が隠れているかもしれません。急激に心臓の働きが悪くなる急性心不全で受診される患者さんもいらっしゃいますが、慢性的に心不全の状態が続き、気付かぬうちに症状が進行している患者さんが多くいらっしゃいます。徐々に進行する症状は、体の方も慣れが生じてしまい、気付きににくく、いよいよ体が対応しきれなくなると、急激な呼吸困難などの症状が表れます。

心不全の原因には、高血圧、心筋梗塞、弁膜症、

不整脈などがあります。左記の心不全の症状があれば、循環器内科の受診をお勧めします。レントゲンや心電図、心エコーなどで心不全の原因となる疾患を発見することが可能です。原因により治療はさまざまで、薬物療法、カテーテル治療、心臓外科手術などの治療があり、短期間で症状を改善させることもできます。

心不全の症状は、本人が気付かず、ご家族などが息切れや食欲低下に気付くこともあります。おかしいなと思うことがあれば、ご本人と相談にいらしてください。

松井佑子医師

☎公立小野町地方総合病院 ☎72-3181

小野町地域包括支援センターからのお知らせ

～ささえ合いの地域づくりを応援しています～

町では、どなたでも参加できる集いの場として親しまれている、「あったかサロン(高齢者サロン)」を高齢者が気軽に集まれる交流の場や仲間づくりの機会として開催しています。

今回は、菖蒲谷行政区「にこにこサロン」を紹介します。9人の会員が毎週金曜日に菖蒲谷公民館に集まり、ラジオ体操や輪投げ、脳トレを兼ねた「しりとり」などを行い、終始和やかな雰囲気を取り組んでいます。また会員の皆さんがお互いに体調確認をし、会場の準備は協力して行っています。

「昔はここでよく踊りの練習をしたものだが、今はこうして話をするのが何より楽しみ」と、皆さんから声が聞かれます。ゆったりと楽しい時間を過ごされていました。



菖蒲谷サロンの様子

地域包括支援センターでは、「地域づくり」を目指す取り組みを応援しています。

☎地域包括支援センター ☎72-2128

当 番 医

休日当番医

月日	当番医	所在地	電話番号
11月 13日⑩	なごみファミリークリニック	三 春 町	62-2473
20日⑩	船引クリニック	田村市船引町	82-0137
23日⑩	石塚医院	小 野 町	72-2161
27日⑩	まつえ整形外科	田村市船引町	81-1222
12月 4日⑩	のざわ内科クリニック	三 春 町	61-1500
11日⑩	まつざき内科胃腸科クリニック	田村市大越町	61-7030
18日⑩	かみや内科クリニック	小 野 町	72-3212

●夜間診療所および休日当番医で受診する場合は、必ず事前に電話確認の上、受診してください。

●詳しい情報は「ふくしま医療情報ネット」の「休日当番医をさがす」をご確認ください。

ふくしま医療情報ネット

<https://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/>



こども救急電話相談

◆受付時間

午後7時から翌朝8時まで(年中無休)

◆電話番号

〈短縮ダイヤル〉☎#8000

〈一般ダイヤル〉☎024-521-3790

—発熱などの症状がある方へ—

まず電話で「かかりつけ医」や身近な医療機関へご相談ください。かかりつけ医がない場合やどこに相談してよいか分からない場合は、「受診・相談センター」にご相談ください。

◆受診・相談センター

(平日・休日問わず24時間対応)

☎0120-567-747



田村地方夜間診療所の当番医

田村地方夜間診療所では、田村地方の医療機関が交替で診療しています。

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により診療の状況が変更になる可能性があるため、下記に電話をしてから受診してください。

◆診療場所

田村市船引町船引字源次郎68番地2
(福祉の森公園地内)

☎0247-81-2233

◆受付時間

午後7時から午後9時30分まで

月日	当番医
11月 14日⑩	雷クリニック
15日⑩	三春病院
16日⑩	清水医院
17日⑩	かとうの内科クリニック
18日⑩	橋本医院
21日⑩	船引クリニック
22日⑩	島貫整形外科
24日⑩	東部台こどもクリニック
25日⑩	石塚医院
28日⑩	のざわ内科クリニック
29日⑩	のざわ内科クリニック
30日⑩	青山医院
12月 1日⑩	まつざき内科胃腸科クリニック
2日⑩	三春病院
5日⑩	なごみファミリークリニック
6日⑩	白岩医院
7日⑩	遠藤医院
8日⑩	さとう耳鼻咽喉科クリニック
9日⑩	矢吹医院
12日⑩	雷クリニック
13日⑩	秋元医院
14日⑩	石川医院
15日⑩	かとうの内科クリニック
16日⑩	島貫整形外科

●田村医師会では、地域の医療・介護に関する皆様のご意見・ご質問を募集しています。

☎田村医師会事務局

〒963-3401

小野町大字小野新町字品ノ木123

FAX 72-6178

各種健診・教室などの日程

内容		日時	場所	申し込み・問い合わせ先	
乳幼児健診	1歳6カ月児健診	令和3年3月・4月・5月生まれのお子さん対象です。	12月2日(金)	13:00~	
	5歳児健診	平成29年10月・11月生まれのお子さん対象です。	11月30日(水)		
親子の教室	ママのリフレッシュ教室	産前・産後・子育て中のお母さんを対象に体操教室を実施します。	12月12日(月)	※要申し込み	子育て支援課 ☎72-2212
	おやこの食育教室	就学前のお子さんとその家族を対象に食事や離乳食についての相談を行います。	11月25日(金)		
	親子ふれあい教室	就学前のお子さんとその家族の遊びの教室です。	11月17日(木) 11月24日(木)		
	幼児のわくわくタイム	親子の運動遊びや交流のための教室です。	12月6日(火) 12月7日(水)		
	すくすく発達教室	発育や発達の相談、親子遊びや保護者の交流の場として開催します。	11月18日(金)		
健康づくり	夜間ヘルスアップ運動教室	運動不足解消を目的としたストレッチや有酸素運動を行います。	11月24日(木) 12月1日(木) 12月8日(木) 12月15日(木)	19:00~20:30 ※要申し込み	B&G海洋センター
	フィットネスクラブ	ヨガなどを中心とした運動を行います。	12月9日(金) 12月16日(金)		
	ヘルスアップ運動教室	60歳以上を対象に介護予防を目的とした運動を行います。	11月18日(金) 11月25日(金) 12月9日(金) 12月16日(金)	10:00~11:30 ※要申し込み	多目的研修集会施設
	すずらんサークル	精神障がい者の方たちの交流の場です。	12月15日(木)		

おわびと訂正

広報おのまち9月号24ページおよび10月号24ページ「広告欄」において、特別擁護老人ホームこまち荘と掲載していましたが、正しくは特別「養護」老人ホームこまち荘です。

おわびして訂正します。

社会福祉法人 田村福祉会 特別養護老人ホームこまち荘 職員募集のお知らせ

- ◇ 採用情報を随時更新
 - ◇ 交流会・職場説明会を継続中(第4日曜日)
- 詳しい内容は、ホームページをご覧ください。→
ご連絡お待ちしております。
- 田村福祉会本部事務局 0247-61-2761
〒963-7752 田村郡三春町字六升蔭8



お誕生おめでとう

(敬称略)

届出月	氏名	(父・母)	行政区
	亀田 紬 ^{つむぎ}	(理・陽子)	平 館
9月	村上 らら	(大 介・ 渚)	飯豊上
	新田 悠友 ^{ゆう}	(良 則・かすみ)	浮 金

おくやみ申し上げます

(敬称略)

届出月	氏名	年齢	行政区
8月	生天目ケサヨ	93	浮 金
	石塚 光子	107	仲 町
	秋山 千恵	70	荒 町
	磯崎 一	91	中 通
	橋本 家康	69	中 通
9月	渡辺 サヨ	94	平 館
	吉田 重良	84	飯豊上
	二瓶 育雄	73	飯豊中
	遠藤 タカ	91	浮 金
	橋本セツ子	93	浮 金
	草野 久雄	63	塩庭一区

人口と世帯 (令和4年10月1日現在)

人口	男	4,474人(△6人)
	女	4,544人(△4人)
	計	9,018人(△10人)
世帯数		3,388世帯(△7世帯)

※()内は前月比

小野町 LINE 公式アカウント 友だち募集中!

町では、LINE公式アカウントで最新の町政情報や観光・イベント情報、災害時の緊急情報など、くらしに役立つ情報を随時配信しています!

友だち募集中!



@onotown

※通信料やパケット料金は利用者負担となります。定額制にしていない場合などは通信料が高額になることもありますので、ご注意ください。

食品などの放射能測定結果

町で実施している簡易検査、ゲルマニウム半導体放射能測定器および非破壊式測定器による検査結果(9月分)をお知らせします。

■非破壊式測定器による測定結果

区分	検体数	検体名	測定結果 (Bq/kg)
基準値を超えたもの	0	—	—
基準値未満 または 検出限界値 以下のもの	4	井戸水、引き水	/
	4	カボチャ、にんにく またけ、井戸水	

※測定結果の値は、セシウム134およびセシウム137の合計値です。

食品中の放射性物質(セシウム)の基準値

飲料水	…	10Bq/kg
牛乳・乳幼児食品	…	50Bq/kg
一般食品	…	100Bq/kg

◆検査を希望される方へのお願い

- ①検体を持参するときは、土やごみなどの汚れはきれいに洗い流し、すぐに調理できる状態にしてください。
- ②検体は必ず1キログラム持参してください。量が少ないと正確な値が出ない場合があります。

☎健康福祉課 ☎72-6934

上水道水質検査結果

10月に実施した水道水の水質検査の結果は、次のとおりです。

試験項目	水質基準	試験結果
一般細菌	100CFU/ml以下	0 CFU/ml
大腸菌	検出されないこと	検出せず
塩化物イオン	200mg/l以下	10.0mg/l
有機物(TOC)	3mg/l以下	0.7mg/l
PH値	5.8~8.6	7.1
味	異常でないこと	異常なし
臭気	異常でないこと	異常なし
色度	5度以下	0.5度未満
濁度	2度以下	0.1度未満

☎地域整備課 ☎72-6936

出逢いはすぐそこ

はぴ福なび

スペシャルサポーター
シンガーソングライター MANAMI

さあはじめよう

女性限定

出逢いの予感キャンペーン

キャンペーン期間▶▶▶

2022年

11/1(火) ▶ 4/30(日)

2023年

期間中は女性に嬉しい
特典がいっぱい! ※このキャンペーンは女性限定です。

入会登録料半額

友達紹介特典 お1名様紹介につきQUOカードPay 1,000円分プレゼント*
※活動中の女性会員からの紹介者(女性)が入会された場合、既存会員へのみ
2月末までのお申込み特典 抽選でMANAMIワンマンLIVEにご招待

さらに嬉しい特典や入会登録料の助成制度を紹介中!



登録者
募集中

お問い合わせ

公益財団法人福島県青少年育成・男女共生推進機構(福島県青少年会館)
ふくしま結婚・子育て応援センター

TEL.024-544-0070

【受付時間】火~土曜日 9:00~17:00/水・金曜日 9:00~19:00 (祝日・年末年始を除く)
〒960-8153 福島県福島市黒岩字田部屋53-5 ●当センターは福島県の委託により運営しています。



キャンペーンの
詳細はこちら!



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証された適切に管理された森からの木材を含んだ用紙で印刷されています。

