



いよいよ5月「こおり健康楽会」設立 第1回

みんなで取り組む健康づくり

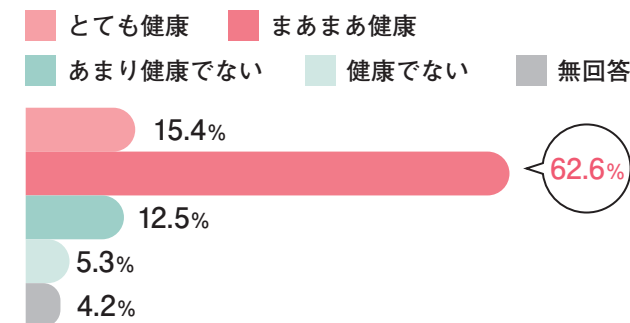
アンケート結果から見える「健康課題」とは——
町全体が「健康な町」になるには、まずは、健康づくりに興味を持ち、一人一人が何をしたらよいのかを考えてみるのが大切です。



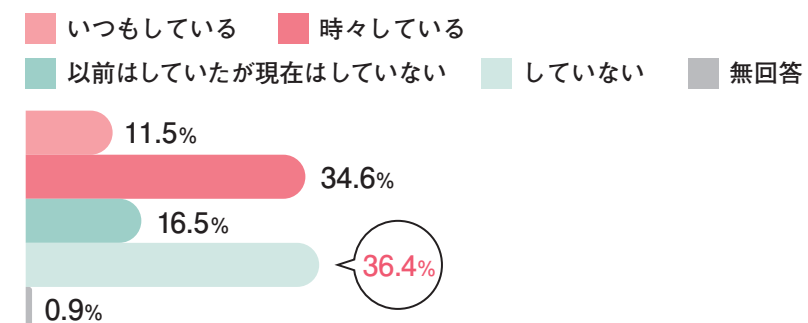
第二次生き生きこおり健康プラン（中間評価概要版）
町ホームページ、「やすらぎ園」で閲覧できます。

第二次健康こおり21「生き生きこおり健康プラン」 中間評価アンケート

Q1. あなたは「健康である」と感じていますか？



Q2. 日ごろから健康増進のために運動をしていますか？



調査対象：1,000人（満18歳から80歳までの男女を5歳区切りで無作為抽出）
調査期間：令和元年5月31日から6月28日
調査方法：保健協力員による配布・回収
回収率：84.3%

運動をしていない人の割合が増加

第二次健康こおり21「生き生きこおり健康プラン」がスタートしたのは、平成27年4月。「希望や生きがいを持ち、生涯にわたって健康で安心して暮らせる桑折町」を基本理念に、令和6年度までの10年間を見据えた健康増進計画です。

このプランの達成状況を確認するため、昨年度「中間評価アンケート」を実施しました。

まず、自分自身が健康と感じているか、健康意識を問う設問では、「とても健康」「まあまあ健康」と感じている人が、78%という結果に。プランが導入される前（平成25年度調査）の回答と比較すると、2.4%減少しています。

次に、運動を「いつも・時々している」人は46.1%。「全くしていない」「以前はしていたが現在はしていない」人は52.9%であり、運動をしていない人の割合が増えています。また、表1の「運動と健康意識の関係」を見ると、「健康でない」

と感じている層で「運動を全くしていない」割合が他の層と比べ高くなっています。

つまり、自分は健康であると思って過ごすためには、日常生活の中に運動を取り入れていくことが大切です。「今より10分多く体を動かす」など、自分で無理なく続けられる目標を決めて、運動習慣づくりに努めていきましょう。

「インボデイ」を常備しています。インボデイは、計測器の上に乗るだけで、適正体重や足・腕・お腹の筋肉量、脂肪量などが分かります。自分の体の状態を知ること、どのような健康づくりが必要なのが見えてきます。町の保健師や管理栄養士も相談のりしますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

健康福祉課
582-1133

健康な町を目指して

「こおり健康楽会」設立

2月に大好評だった「こおり健康講演会」。町一丸となって健康づくりに取り組んでいくコンソーシアム（力を合わせて目的に達しようとする組織や人の集団）「こおり健康楽会」を今年度設立します。

また、健康キャッチコピー・健康川柳の募集や「チャレンジ運動・改善部門」として、インボデイ結果の改善、ウォーキング歩数、なわとび回数、血糖値や血圧の改善、禁煙などを実施します。

健康づくりに興味を持ち、皆さんで「健康な町」を目指して盛り上げていきましょう。

詳しくは後日回覧します

【表1】運動と健康意識の関係

		Q2. 健康維持増進のために意識的に運動をしていますか？				
		いつもしている	時々している	以前はしていたが現在はしていない	全くしていない	無回答
Q1. 健康であると感じていますか？	全体	11.5%	34.6%	16.5%	36.4%	0.9%
	とても健康である	13.8%	25.4%	17.7%	43.1%	0.0%
	まあまあ健康である	11.7%	37.5%	16.5%	33.7%	0.6%
	あまり健康でない	9.5%	36.2%	18.1%	36.2%	0.0%
	健康でない	6.7%	24.4%	11.1%	57.8%	0.0%
	無回答	11.4%	34.3%	14.3%	25.7%	14.3%

まずは、今すぐできることから始めましょう

YAGOメディカルフィットネスクラブ 健康運動指導士 滝口 義光さん

運動不足や生活習慣に課題を抱える人が多い中で、「こおり健康楽会」の立ち上げは素晴らしい取り組みだと思います。

町の運動教室でも、「実際何をして良いかわからない」「一人では続けられるか不安」などの声が聞かれます。もちろん運動に取り組んでもらいたいのですが、私は必ずしもきついトレーニングを推奨し、高いハードルを設ける必要はないと思っています。まずは、生活習慣を見直し、活動量を増や

してみたいかがででしょうか。例えば、いすから立ち上がったらわざわざもう一度座り、また立ち上ればスクワット2回分になります。日常生活にはさまざまな動きが存在し、工夫次第では全身のトレーニングが可能になります。

まずは重力に逆らった面倒くさい生活を送ってみましょう。それが健康づくりの入り口となるはず。さあ、桑折町の皆さん、ここからがスタートですよ！

