

リアスマート

RiaSmart通信

令和2年第2号(9月号)
宮城県気仙沼保健所
成人・高齢班 発行



©宮城県・地プロダクション

今回から、気仙沼地域での健康づくり事例をご紹介します。はじめは、**気仙沼市と南三陸町の取組み**です。新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう今日この頃、「**健康づくりって何をすれば良い?**」とお考えの皆さんに、**ぜひお届けしたい内容**です！裏面では、コロナ禍における運動のポイントをお伝えします。

気仙沼地域の取組事例①

ウォーキングマップのご紹介！ ～気軽に！楽しく！ウォーキングで健康づくり～ 気仙沼市

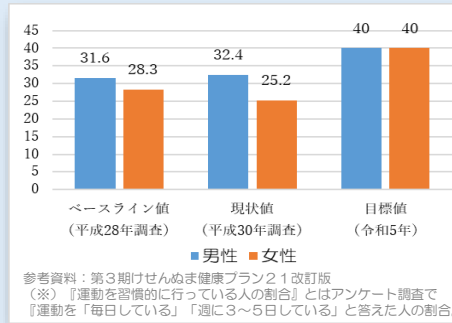
- ・気仙沼市民の『運動を習慣的にやっている人の割合』は目標値の40%を下回っております。（下図参照）
- ・習慣的に**運動する市民が増えることを目標**に、気仙沼市ではウォーキングを通して、**楽しみながら健康づくりに取組めるよう**、地元の保健推進員さんと協働でウォーキングマップ『**鹿折モンスターゴールドコース**』『**唐桑燦さん館周遊コース**』を作成しました。

【主な業務内容】

住民健（検）診や健康づくり、生活習慣病・介護予防のための普及啓発に取り組んでおります。健康教室の依頼も承りますので、ご興味がありましたら、お電話でお問合せ下さい。

* 問合せ先（保健福祉部健康増進課健康予防係）0226-21-1212

- ・ウォーキングマップは**市ホームページからダウンロード**できるほか、**市民健康管理センターすこやか等の公共施設に配置**しております。複数でウォーキングする場合、2m以上の距離を保つことができれば、マスクを外して取組みましょう。



↑運動を習慣的にやっている人の割合(%)

↓ウォーキングマップは市HPなどで公開・配布中！



気仙沼地域の取組事例②

会社に、グループに、旬な健康情報をお届けしています！

南三陸町

- ・南三陸町職員組合青年女性部から依頼があり、**食をきっかけとした健康意識の向上**を目的として、出前講座（栄養教室）を実施しました。参加者は10～30歳代の13名で、勤務時間終了後に総合ケアセンター南三陸を会場に、**比較的男性でも作りやすい「餃子」**を作りました。（H29年11月実施）
- ・調理中は食事に関する話が弾み、普段料理をする人が、普段やらない人に食材の切り方を教えたりして、**楽しい一時を過ごしていました。**

【主な業務内容】

南三陸町民の皆様が安心して生活していくために、保健・福祉行政サービスを提供しています。

* 問合せ先（保健福祉課健康増進係）0226-46-5113

- ・また、会食の際には参加者から、「今日の料理は薄味だね」という感想や「塩分摂りすぎるとどうなるの?」、「この1食で何カロリーなの?」などといった質問も出され、**食習慣を見直すきっかけ**になったようでした。
- ・出前講座では、町の**保健師・管理栄養士が旬な健康情報**をお届けしますので、**ぜひご活用ください。**



*H29年11月撮影

↑参加者同士楽しく学びました！

↓栄養バランスの整った食事を実物で確認

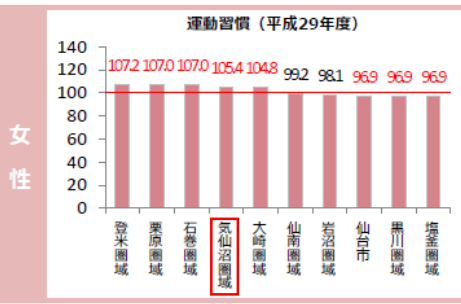
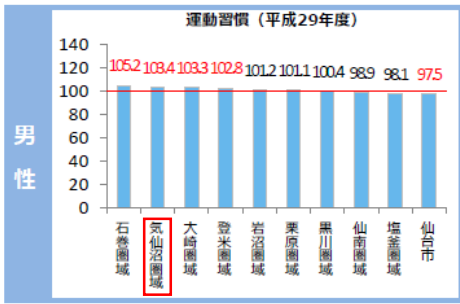


【保健所から】いずれの市町も、皆さまの健康づくりのために、様々な取組みを行っています♪
ご活用されてみてはいかがでしょうか？気仙沼市さん、南三陸町さん、御協力ありがとうございました！

裏面へ

気仙沼・南三陸の健康データ：運動習慣が少ない！

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2回以上、1年以上実施していない人の状況



県内10地域中、
男性は2番目・女性は4番目に
運動習慣が少ない！

*出典：宮城県健康推進課「令和元年度版データからみたみやぎの健康」（H29年度 市町村国保・協会けんぽ 男女別特定健診問票の状況）

- ✓ コロナ禍のいま、**屋内で過ごす時間が増えることによって活動量が減り**、様々な健康への影響が懸念されます。
- ✓ 「**新しい生活様式**」において中長期的に感染症対策と向き合う中で、心身の健康を維持するためには、**日常的に体を動かすことが大切です**。
- ✓ **出来る範囲で今よりちょっと体を動かしたり、運動にチャレンジしてみたりしませんか？**

感染症対策による活動制限・運動不足の長期化による影響

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加、生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩こり・疲労
- 体調不良

運動の効果

- 自己免疫力の向上 → 感染に対する抵抗力
- ストレス解消 → メンタルヘルスの改善
- 体重コントロール → 生活習慣病の予防
- 体力の維持・向上 → 筋力の維持・向上
- 血流の促進 → 腰痛・肩こりの改善
冷感性・便秘の解消
良好な睡眠

*出典：スポーツ庁「新しい生活様式におけるスポーツの在り方 コロナ禍の健康二次被害」

健康づくりTOPIX

新しい生活様式における運動～新型コロナに負けない体づくり～

新型コロナウイルス感染症が流行する中でも、感染予防策を取りつつ安全に運動やスポーツを行うためのポイントが示されています。感染対策に留意しながら、運動をして丈夫な身体を目指したいですね！

安全に運動・スポーツをするポイントは？

その1: 体調をチェック

- 平熱を超える発熱
 - 咳、のどの痛みなど風邪の症状
 - だるさ、息苦しさ
 - 嗅覚や味覚の異常
 - 体が重く感じる、疲れやすい
- ★1つでも当てはまる場合には、運動はスポーツは行わない！

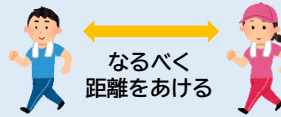
その2: 感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
 - マスクの着用
 - 手洗い・手指消毒
- ★家に帰ったらまず手や顔を洗い、できるだけすぐにシャワーを浴びて着替える！

その3: 運動・スポーツの種類ごとの留意点

- **ウォーキング・ジョギング**
 - ① 一人又は少人数で実施
 - ② すいた時間、場所を選ぶ
 - ③ 他の人との距離を確保
 - ④ すれ違うときは距離をとる
- **筋トレ・ヨガ**
 - ① 自宅で動画を活用
 - ② こまめに換気

★三つの密（密閉・密集・密接）のうち、一つでも該当しないように注意！



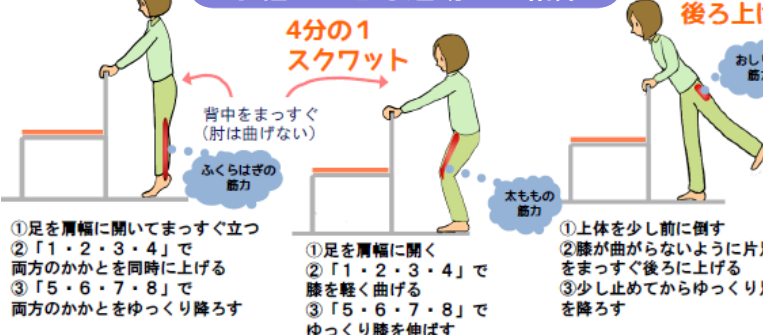
*出典：スポーツ庁「安全に運動・スポーツをするポイントは？」

熱中症に注意！

マスクをしたまま運動すると、体温が下がりにくくなり、熱中症になる場合があります。息苦しさを感じたときなどは、適宜マスクを外したり、休憩をとったりして、無理をしないようにしましょう。

かかと上げ

手軽にできる運動のご紹介



各運動は5～10回ずつ出来る範囲で行いましょう

- ✓ まずは**短い時間**で出来る、簡単な運動でOK！
- ✓ 始業前の準備運動や休憩中のリフレッシュに、簡単な筋トレやストレッチにトライしませんか？

★気仙沼保健所のホームページでは、これ以外の簡単にできる筋トレも紹介中！ぜひご活用ください◎

⇒URL <https://www.pref.miyagi.jp/uploaded/attachment/130339.pdf>