

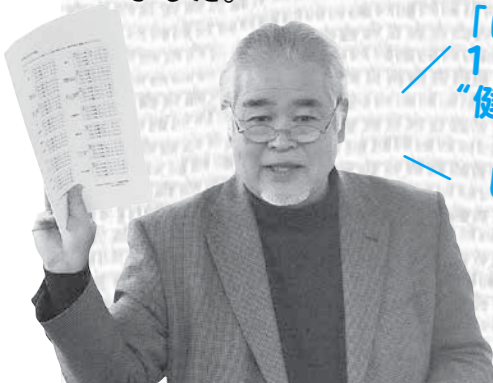


新習慣& 肉体改造で目指せ

アクティブ・ライフ

Message

「はとやま毎日1万歩運動」について、大東文化大学 スポーツ・健康科学部の琉子友男教授（医学博士）にお話をお聞きました。



「はとやま毎日1万歩運動」で「健康で長生き」をゲットしましょう

日本の平均寿命は男女とも80歳を超えましたが、70歳代からは要介護になる方が多いのが実情です。65歳から要介護2になるまでの期間を健康寿命と定義した場合、鳩山町の健康寿命は埼玉県下で常に上位を保っています。しかし、一人当たりの医療費となると必ずしも上位ではありません。

要介護の原因は口コモティブ症候群、サルコペニア肥満、生活習慣病などと言われています。加齢にともない筋肉量や筋力が減少することをサルコペニア、筋・骨格系の機能低下が原因で動けなくなることを口コモティブ症候群と言います。

また、運動不足や肥満が原因で生ずる病態のことを生活習慣病と言います。これまでの調査では、1万歩運動によって生活習慣病が改善され、筋力トレーニングを付加することによってサルコペニア肥満や口コモティブ症候群が改善されることが分かっています。

「はとやま1万歩運動」に参加して、日本一の健康寿命をゲットしましょう。

こんなことをやります

「はとやま毎日 1万歩運動」実施概要

歩数測定



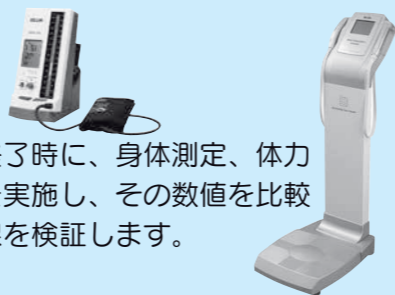
参加者に配布（貸与）する歩数計を使い、6カ月間、毎日の歩数を測定・記録します。また、測定結果を毎月報告します。

歩き方・筋トレを学ぶ



より効果的な運動とするため、講演会や歩き方指導教室、筋トレ講座を開催します。

効果検証



事業開始及び終了時に、身体測定、体力測定、血液検査を実施し、その数値を比較することで、効果を検証します。

- 対象 町内在住・在勤の20歳以上の方
- 定員 100人（平成27年度）
- スケジュール

8月	8月22日(土)	参加者対象の基調講演及び事業説明会、アンケート調査(手話通訳あり)
9月	9月4日(金)・5日(土)	血液検査
	9月6日(日)・7日(月)	身体測定、体力測定
	9月13日(日)	ウォーキング教室、筋トレ講座
10月	食事調査に基づく個別指導	
2月	2回目の血液検査、身体測定、体力測定、アンケート調査	
3月	効果分析、評価分析	

9月～2月までの6カ月間、ウォーキング(及び筋トレ)を実施(記録表を毎月提出)

■参加方法・問合せ 8月3日(月)午前9時から町保健センター(☎296-2530)、役場東出張所、町立図書館などで受付開始。

※参加申込書は上記の窓口にあります。

健康長寿 埼玉モデル 普及促進 事業

生活習慣病やメタボリックシンドロームの改善で 健康寿命の延伸と 医療費の抑制を

Action 1 はとやま毎日1万歩運動

科学部 琉子友男教授にご指導、ご協力をいただきます。運動は、6カ月間にわたり、毎日1万歩を目標にウォーキングを行います。歩数計により、毎日の歩数を測定・記録し、毎月その結果を報告します。さらに、期間中に歩き方教室や筋トレ講座を併せて行い、より効果的な運動となるようサポートを行います。事業は、平成27～29年度の3カ年計画で、参加人数2000人を目指します。多くの方のご参加をお待ちしています。

※「健康寿命」とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる期間を指します。

町では、今年度より健康長寿埼玉モデル実践マニュアルに基づき「はとやま毎日1万歩運動事業」を実施します。この事業は、毎日継続して行うウォーキングと筋力トレーニングの相乗効果で、より効果的に生活習慣病やメタボリックシンドロームの改善につなげ、健康寿命の延伸を目指すとともに、医療費等の抑制効果も高めるためのものです。なお、平成20年度から、健康づくりトレーニング事業に関する協定を町と締結している、大東文化大学スポーツ・健康



健康長寿埼玉モデル推進宣言書

「健康長寿埼玉モデル」とは 埼玉県では「健康長寿埼玉プロジェクト」を推進しており、平成24～26年度の3年間、県内7つのモデル都市が「運動」「食」「団地まるごと」をテーマに健康づくり事業を実施。その成果と専門家の評価を踏まえ、平成27年1月に構築したのが「健康長寿埼玉モデル」です。そして、その中でも、身体状況の改善と医療費の抑制効果が実証された「毎日1万歩運動」と「筋力アップトレーニング」を、推奨プログラムとして選定し、「健康長寿埼玉モデル実践マニュアル」を作成。平成27年4月から全県展開を開始し、今年度、県補助金を受けて埼玉モデルを実施する県内20自治体の一つに、鳩山町が選ばれました。

期日	内容
【1日目】 9月8日(火)	「運動講座 はつらつ元気な体づくりパートI」 これからの元気生活にはかせないメタボ&ロコモ予防を中心とした講義及び運動講座です。 講師：健康創研 代表取締役 菅野隆先生(健康運動指導士)
【2日目】 9月15日(火)	「栄養講座 はつらつ元気な体づくりの食生活のヒケツ」 生活習慣病や老化予防のための食の講座です。(調理実習はありません) 講師：小田島京子先生(管理栄養士)
【3日目】 9月29日(火)	「運動講座 はつらつ元気な体づくりパートII」 1日目に引き続いて、実技中心の楽しく学べる講座です。 講師：1日目に同じ

※時間はいずれも午前10時～11時45分



「いつまでも健康でいきいきと過ごすため、これからの体づくりや生活のポイントなどを学びます。多くの方のご参加をお待ちしています。」

■対象 おおむね60歳以上の方

■日時・内容 左表のとおり

■場所 町保健センター

■定員 30人(申込順)

■参加費 無料

■その他 運動しやすい服装、上履き(スリッパは不可)、水分補給用の飲み物などは各自ご用意ください。

■申込・問合せ 町保健センター ☎296-2530

Action 3

「はつらつ教室」(前期)

Action 2

トリプルエー AAAトレーニング教室

第8期
参加者募集

活動的な高齢者の更なる進化を応援
筋力維持で転倒防止へ



AAAトレーニング教室は、大東文化大学スポーツ・健康科学部の協力のもと、いつまでもいきいきとした生活を送るための筋力維持向上を目的とした教室です。

教室は全19回(約3カ月間)で、多世代活動交流センターにある健康づくりトレーニング室をメイン会場として実施します。そのうち2回は大東文化大学で体力測定、メデイカルチェック(初回のみ)を行い、個々のトレーニング

効果について専門的な分析をします。

また、AAAトレーニング教室を修了された方は、自主活動グループとして、今回の会場でもある多世代活動交流センター内健康づくりトレーニング室(有料)で、油圧式マシンを使用した筋力トレーニングを継続することが出来ます。

この機会に、皆さんもいつまでも健康な体のために、「貯筋」を始めてみませんか。

Action 4

秋の体操教室

鳩山町
保健推進
協力委員会
主催

『人気講師から学ぶ ながら体操のコツと体操を続けるヒント!!』

鳩山町の体操教室でおなじみの健康運動指導士遠藤良江先生から学ぶ、忙しいあなたにぴったりの体操教室です。何かをしながらでもできる“ながら”体操だけでなく、毎日の生活の中で続けていけるヒントも学べます。

- 日時 9月15日(火) 午前10時～11時30分(受付9時30分から)
- 場所 町中央公民館
- 講師 遠藤良江氏(健康運動指導士)
- 定員 50人(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 バスタオル、室内運動靴、飲み物、タオルなど。また、動きやすい服装でお越しください。
- 申込・問合せ 町保健センター ☎296-2530

体は、使わないと退化し衰えますが、実は「小さな運動」の積み重ねで十分効果があります。

教室では、台所で家事をしながら、居間で椅子に座ってテレビを見ながら、寝室で寝転びながらなど、日常生活の中でも、楽しく無理せず簡単に体を動かす方法をお教えます。



健康運動指導士
遠藤良江氏

AAAトレーニング教室の概要

日程	日時	内容	会場
■日程			
	10月6日(火) 午後1時30分～4時30分	開講式・初回計測	大東文化大学
	10月13日(火) 午後1時30分～5時	マシントレーニング指導	健康づくりトレーニング室
	10月15日～12月10日までの毎火・木曜日 午後1時30分～5時(11月3日(火・祝)を除く)	マシントレーニング、ストレッチ	健康づくりトレーニング室
	12月1日(火) 午後2時～4時30分	効果測定	大東文化大学
	12月15日(火) 午後2時～4時30分	結果説明会・閉講式	健康づくりトレーニング室

※マシントレーニングは2グループに分かれて実施するため、午後1時30分～3時または3時30分～5時のどちらかになります。

- 対象 町内在住の50歳以上の方で、原則全日程参加できる方
- ※町地域包括支援センター事業に参加されている方、要介護認定・要支援認定を受けている方、持病があり医師に運動を止められている方はご遠慮ください。
- ※かかりつけ医のある方は、医師に相談の上、お申し込みください。
- 場所 町多世代活動交流センター(旧松栄小学校)1階健康づくりトレーニング室ほか
- 服装 ジャージなど動きやすい服装
- 持物 運動靴(室内履用)、タオル、飲み物、筆記用具
- 費用 6,080円
- 定員 32人(申込順)
- 申込 8月14日(金)午前9時から電話にて町保健センターまでお申し込みください。
- 問合せ 町保健センター ☎296-2530