

# KAGA 健食健歩プロジェクト

「食」と「運動」を通して、楽しい健康づくりの取り組みを推進しています！

※「食」については、かがし健康応援プラン21ダイジェスト版をご覧ください。(加賀市HP)



運動による

健康づくり



## ラジオ体操 ※予約不要



ラジオ体操を中心とした運動教室を月に1回開催しています。

## ノルディックウォーク ※要予約



加賀市ウォーキングマップを活用したノルディックウォーク会を月に1回開催しています。

## ラジオ体操ステーション認定制度

あなたの団体をラジオ体操ステーションに認定しませんか？ラジオ体操CDやCDラジカセを無料でお貸しします。



※要申込

- 要件
- ① 18歳以上の市民5人以上で構成
  - ② 誰でも参加できること等

## 健康相談

特定健診や職場健診、病院での検査データは、ご自身の健康状態を表す大切な情報です。結果の見方や、データの改善方法など、お気軽にご相談下さい。



[お問合せ]健康課 ☎72-7865

## KAGA 健幸ポイント

健康づくりに取り組むとポイントが貯まります。  
貯めて抽選に応募すると、素敵な景品が当たります♪

- Step 1 **ポイントを貯める**      Step 2 **ポイントを使う**

健康づくりに取り組みましょう

ポイントが貯まったら、抽選に応募しましょう

※ポイントは、市の健診、イベント・講座参加、自己申告などで付与されます。



70代 女性

健康づくりへの取り組みが目に見えて分かるので、ポイントが貯まると嬉しいです。お友だちと一緒に、どちらが早く貯められるか競争するのも楽しいです。

## 市民の声



60代 女性

2年前から始めました。ラジオ体操、散歩、ジョギングなどに取り組み、ポイントを貯めています。抽選に応募するのが楽しみです。

## お得なチケットも

[対象:19歳以上]

[対象:65歳以上]

[対象:65歳以上]

運動施設 利用券 **5回分無料**

市内の運動施設でメタボ予防・改善プログラムを無料で体験できます。

プール 貯筋券 **2回分無料**

市内のプール施設で水中運動を無料で体験できます。

筋トレ 貯筋券 **3回分無料**

市内の運動施設で運動機器(マシン)の使用や簡単なストレッチを無料で体験できます。



当てはまることにチェック **Check** してみよう!



# 毎日の運動、足りていますか？

何をするにもおっくうだ



座って過ごす時間が長くなった



階段や坂道で息切れしやすくなった



外での移動は車やバイク



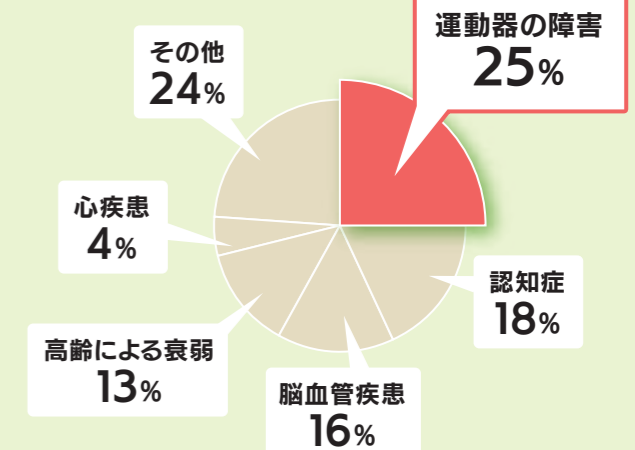
食欲がおちた



実は、要介護になる原因の4分の1は「運動器※の障害」です

※自分の身体を自由に動かすために、骨、関節、筋肉で構成されるもの

## 要介護になった原因



出典：令和元年厚生労働省 国民生活基礎調査



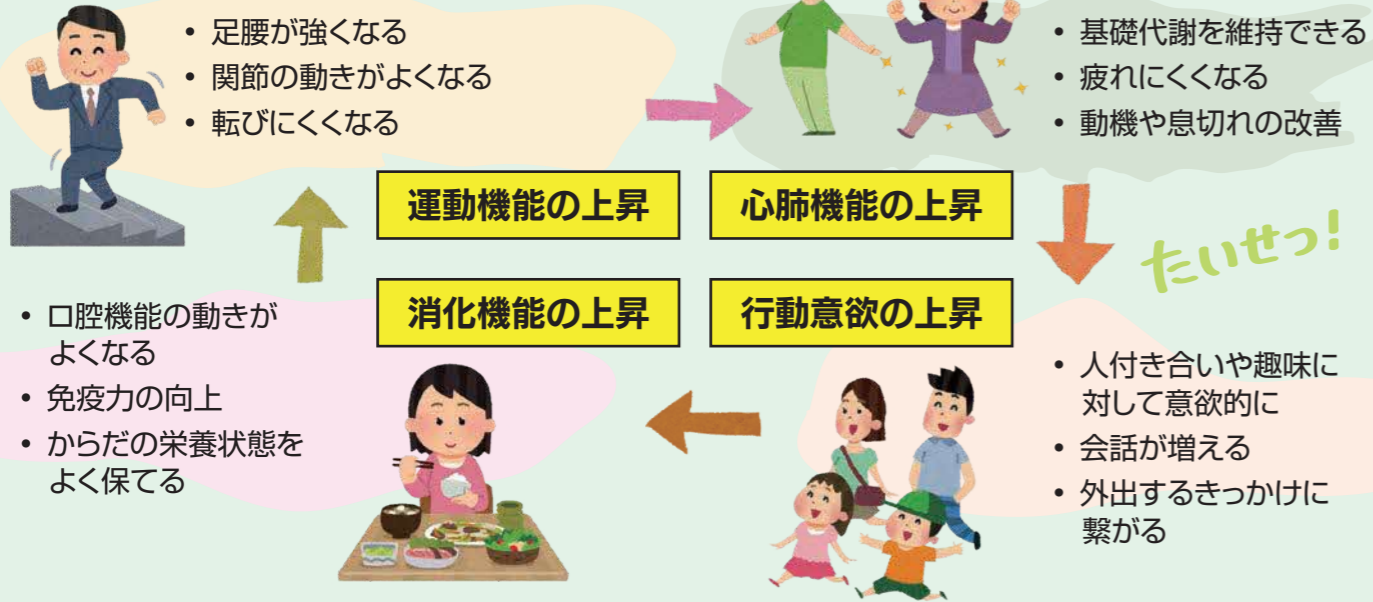
このパンフレット、健康に関するご相談は健康課まで

**加賀市役所 健康課**

加賀市大聖寺八間道65(かが交流プラザさくら1階)  
TEL 72-7865 FAX 72-5626

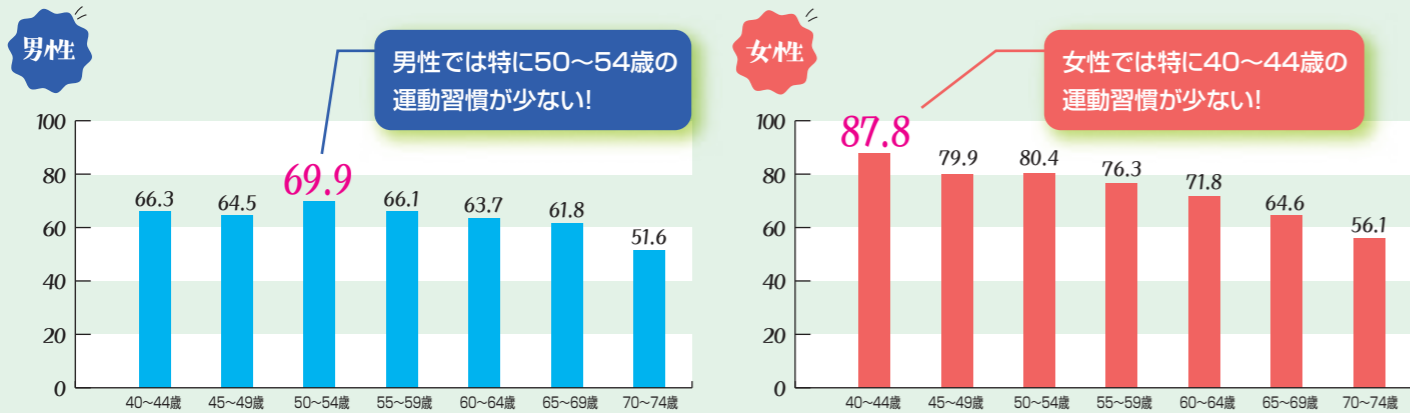
[お問合せ] 19~64歳 健康課 ☎72-7865    65歳以上 高齢者こころまちセンター ☎72-8186

# 運動すると、こんないいこと!



## 加賀市の運動習慣は?

「1回30分以上の運動習慣がない」と答えた人…40歳以降で**半数以上!**



資料: 国保特定健診 質問票調査「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施なし」平成30年~令和2年度の3年平均

## 1日の目標は?

運動目標値は、年齢別に下記のとおり示されています。  
 まずは、1日「10分」でも! その積み重ねが、体力の維持・向上、健康増進に確実につながります。  
 毎日の生活の中でできることから始めて、少しずつからだを動かす機会を増やしていきましょう。

18~64歳

元気にからだを動かす活動を **毎日60分**  
 息が弾み軽く汗をかく運動を **毎週60分**  
 (1日30分×週2回)



65歳以上

じっとしていないで活動を **毎日40分**



# 自宅でできるカンタン運動3選!

毎日の積み重ねが良いからだをつくれます!



ラジオ体操教室 講師 羽深 勇基氏

血行促進で基礎代謝アップ!  
**ハムストリングをストレッチ**

### ハムストリング(太もも裏)のストレッチ

椅子に座り、右足を伸ばして太ももの上を手でおさえます。胸を張るようにして上半身を前に倒しましょう。

左右3回ずつ × 1日3セット



ポイント! つま先は立てて行いましょう

余裕のある方は、つま先を手で押さえてストレッチしてみてください。



床で行う片足の前屈よりも、椅子に座った方が高さがあるためストレッチを効かせやすくなっています。



ウェストシェイプにも効果あり!

### 臀部(お尻)のストレッチ

左右3回ずつ × 1日3セット

椅子に座り、左足に右足をのせます。背筋を立てながら前にかがみましょう。お尻が張り、伸びを感じることができます。



ポイント! 曲げた方の足の膝を手で軽くおさえましょう。

腰痛の緩和にも効果あり! 足をのせるのが難しい方は足首回しから始めても良いですね。

首を伸ばしてストレス解消

### 首のエクササイズ

左右3回ずつ × 1日3セット

こめかみに手を添えて、もう片方の手は床につけます。横にゆっくりと倒し、程良く首の筋が伸びていくのを感じましょう。



ポイント! 床につける手を少し遠くすることで、より伸びを感じることができます。

首は毎日の生活でよく使うところ。首まわりを柔らかくすることで、首の痛みの軽減にも効果があります。



## 3STEPで運動習慣を

まずは、出来ることから始めましょう!

STEP1

日常生活で動くことを意識!



消費カロリー 買い物10分

鮎 1.5個分 (約24kcal)\*

STEP2

ストレッチや軽い体操を始めましょう



消費カロリー ラジオ体操10分

白ごはん ひとくち分 20g(約30kcal)\*

STEP3

ウォーキング・ジョギング等の習慣を



消費カロリー ランニング10分

寿司 一貫分 (約65kcal)\*

\*体重60kgの人の消費カロリーの目安