

行政区別 推奨歩数達成率

行政区別の推奨歩数達成率は以下のとおりです。
引き続き、健康維持に努めましょう。

(集計期間：8月1日～31日)

行政区	8月	前月比	7月	行政区	8月	前月比	7月
根木	36.17%	1.06%	35.11%	古郡	27.82%	1.50%	26.32%
関	29.49%	0.79%	28.70%	甘粕	36.88%	3.31%	33.57%
南阿那志	31.71%	▲0.55%	32.26%	中里	29.03%	1.61%	27.42%
北阿那志	23.73%	▲5.08%	28.81%	湯柝	33.33%	0.00%	33.33%
小茂田	34.47%	▲0.85%	35.32%	野中	18.00%	▲3.00%	21.00%
下児玉	25.19%	▲0.93%	26.12%	小栗	21.62%	▲2.70%	24.32%
北十条	38.24%	▲4.90%	43.14%	猪俣	33.90%	5.08%	28.81%
南十条	30.67%	2.67%	28.00%	湯本	30.49%	▲1.22%	31.71%
沼上	32.64%	0.52%	32.12%	大仏	21.82%	▲0.40%	22.22%
広木	24.86%	1.29%	23.56%	白石	28.99%	0.41%	28.57%
駒衣	26.96%	0.49%	26.47%	円良田	38.00%	0.00%	38.00%
木部	26.06%	2.98%	23.08%				

推奨歩数 65歳以上 7,000歩
65歳未満 8,000歩

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

インフルエンザや風邪に注意！

新型コロナウイルス感染症の流行が収まっていますが、これからインフルエンザや風邪の流行時期にもなります。

「インフルエンザ？ 風邪かな？」と思って

医療機関に行く前には、かならず「検温」してください。

「熱がある！」時は、診察を受ける医療機関に

「必ず電話」をしてから診察を受けに行ってください。

※新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスの判別には、検査が必要です。

※電話をした時の医療機関の指示に従ってください。

新型コロナに「うつらない・うつさない」ためにご協力をお願いします。

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

「フレイル」を知っていますか？

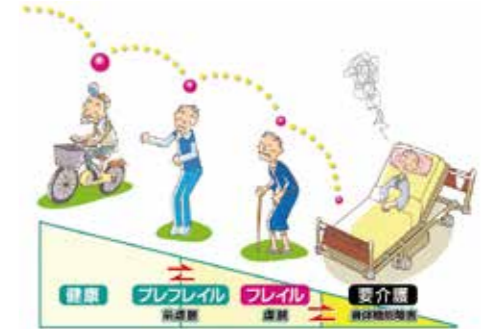
フレイル予防① ー 運動編

フレイルとは…

心と身体の活力が低下し、
健康から要介護へ移行する中間の段階のことです。
人生100年時代を自分らしく生き抜くために、
フレイル予防を心掛けましょう！

- 最近、体重が減ってきた（6か月間で2～3kg）
- 前より歩く速度が遅くなってきた
- ウォーキングなどの運動を週1回以上できていない
- 5分前のことが思い出せないことがある
- わけもなく疲れたような感じがする（ここ2週間）

3つ以上当てはまるとフレイルが心配です。



東京大学高齢社会総合研究機構
「フレイル予防ハンドブック」より

予防のポイントは、3つの柱
栄養 運動 社会参加

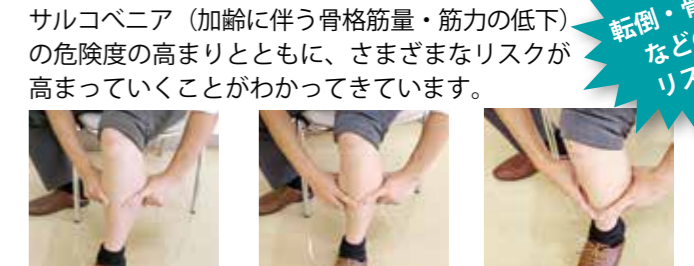
Step1 自分の筋肉量を確認 「指わかテスト」をやってみましょう



①両手の親指と人差し指で輪を作ります。



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力をいれずに軽く囲んでみましょう。



低い サルコペニアの危険度 高い

転倒・骨折などのリスク

Step2 筋肉は何もしないと減っていく！「筋トレ」をやってみましょう

スクワット

- 4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とす
- 4秒間かけて元に戻す



ひざ伸ばし

- 背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く抑え両脚を肩幅くらいに開く
- 足が床と平行になるように力を入れて4秒間上げ4秒間かけて元に戻す



Step3 今より10分多く歩きましょう

上手な歩数の増やし方 まとめて歩く必要はありません。歩数は足し算で考えましょう！



30分連続で歩く
30分



10分×3回に分けて歩く
10分 10分 10分

どちらもエネルギー消費量・スタミナのつき方は変わりません！

参考：スマートウエルネスコミュニティ協議会

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855