

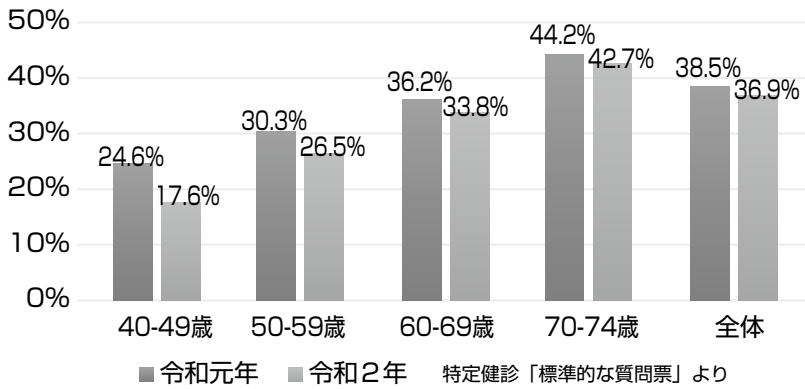
運動で

心臓 血圧低下



問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53・2111 (内線2440~2443)

表1 週2回以上運動習慣がある人の割合



村上市民の運動習慣は

令和2年度特定健診受診者の標準的な質問票の結果によると、「週2回以上の運動習慣のある人」の割合は36.9%で、令和元年度と比べると減っています。(表1)健康むらかみ21計画(第2次)の目標値は男女とも50%となっていますが、目標値に届いてない状態です。

運動の効果

運動をすることで、身体機能が活性化し、血糖や脂質の代謝が活発となり、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、血糖値や脂質異常、血圧の改善により生活習慣病の予防につながります。

効果的な運動について

高血圧をはじめとする生活習慣病の予防や治療にはウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。定期的な毎日30分以上の実施が効果的ですが、まずは今より10分多く、元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、などになるリスクを下げることができます。運動だけでなく、日常生活で身体を動かすこと(生活活動)も生活習慣病の予防につながります。

運動する習慣がなかった人や、体力に不安がある人は、家事や仕事、買い物、通勤で歩くなど毎日の生活の中で10分多く体を動かすことから始めましょう。

毎日ちょっとした生活動作も意識を変えただけで運動になります。(アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー(厚生労働省)から引用)

運動時の注意点

- ・治療中の病気がある人はかかりつけの医師と相談して運動を開始してください。
- ・運動する前に準備体操をしましょう。
- ・軽い運動から始め、少しずつ運動量を増やしましょう。

仲間と一緒に健康づくり

一人ではなかなか継続できない運動も仲間と一緒に続けられるかもしれません。市内各地域には総合型地域スポーツクラブがありますので、運動開始時のきっかけに足を運んでみてください。

