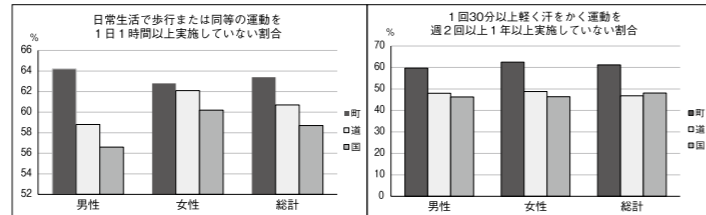


手軽に運動を始めてみませんか

運動不足の方必見！運動時間の目安や、運動量を増やすコツを紹介します。2015年度に健診を受けた方の問診票から「日常生活で歩行または同等の運動を1日1時間以上実施していない割合」「1回30分、軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していない割合」のどちらも、全道・全国に比べて高いということが分かりました。全道・全国に比べて、本町は運動習慣のある方が少ないということです。



では、いざ運動するときには、どのような運動をどのくらいすればよいのでしょうか。厚生労働省作成の「健康づくりのための身体活動基準」では次のように示されています。

	18～64歳	65歳以上	「エクササイズ」とは活動量の単位です。1エクササイズがどのくらいの活動になるかは、下の(表1)をご覧ください。
身体活動 (生活活動+運動)	活発な身体活動を週に23エクササイズ。そのうち4エクササイズは活発な運動を行う。	どんな活動でもよいので、週に10エクササイズ行う。	

← 活動を今より10分増やす「+10(プラス・テン)」 →

(表1) 1エクササイズってどのくらい? (出典元/北海道市町村保健活動連絡協議会)

活発な生活活動の例				活発な運動の例			
ゆっくり歩き 買い物(時速4キロ) 20分	乳搾り(手作業) (参考値) 20分	普通歩き 通勤(時速4.8キロ) 18分	掃除機かけ モップかけ 17分	ウォーキング (時速4.8キロ) 18分	テレビ体操 家での体操 18分	パークゴルフ (参考値) 18分	水中運動 アクアビクス 15分
軽い荷物運び 電気・配管・補つめ作業 17分	速歩 (時速6キロ) 15分	自転車に乗る (時速16キロ未満) 15分	こどもと遊ぶ 動物の世話(歩く/走る) 15分	卓球 水中運動、太極拳 15分	バドミントン 13分	ゴルフ 13分	野球 ソフトボール 12分
耕作 庭の草むしり 13分	家畜へのえさやり 庭の草むしり 13分	雪かき(スコップ) 家具の移動・運搬 10分	階段上り 重い物の運搬 8分	ジョギング 背泳、テニス、サッカー 9分	エアロビクス (ふつう) 9分	水泳 (ふつう) 8分	登山 1~2キロの荷物を背負って 8分

(表1)の中から、18～64歳の方は週に23個(うち4個は運動)、65歳以上の方は10個以上行くと、目標の運動量が達成できます。軽度な立ち仕事やストレッチなど、強度の低い活動は活発な身体活動には含まれません。また、せっかく歩いても、だらだらと歩いていたのでは効果は薄れてしまいます。少し息がはずむくらいの速さで歩いたり、腕をしっかり振ったり、立ち仕事はその場で足踏みをしたり、わざと身体を大きく動かしたりすると活動量を増やすことができます。

目標の活動量が達成できている！という方は、今より10分長く歩く「プラス・テン」を心がけましょう。これからの季節、ラジオ体操が始まる自治会などもあると思います。ラジオ体操第1は、1回(約3分)で0.2エクササイズなので、5日で1エクササイズになります。運動だけでなく、地域の交流の場にもなるので、ぜひ参加してみてください。

- ▶運動をするときのポイント・注意点
- 活動するときは休憩を挟んでも大丈夫です。
 - こまめに水分補給を行い、体調が悪いときには無理をしないようにしましょう。
 - 心疾患がある、糖尿病で薬を飲んでいるなど、運動に注意が必要な方は、まずはかかりつけ医師にご相談ください。
- 運動の仕方や自分はどのくらい運動したらよいか相談したいという方は、下記までお問い合わせください

問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

あなたの1票 大切に

第24回参議院議員通常選挙

投票日 / 7月10日(日) 午前7時～午後8時

第24回参議院議員通常選挙が7月10日(日)に行われます。弟子屈町ではこれまでと同様に、町内15カ所の投票所で、午前7時から午後8時まで投票できます。投票日には、参議院議員通常選挙入場券(はがき)を必ず持参し、入場券に記載された投票所で投票を行ってください。明日の社会をつくる大切な国政選挙であることを自覚し「明るく正しい選挙」になるよう、一人一人が責任を持って投票を行いましょう。投票日に投票できない方は、期日前投票制度などを活用して投票することができます。



◇期日前投票制度

投票日前であっても投票日と同様に、投票用紙を投票箱に直接投函することができます。

- ▶投票期間(選挙区・比例代表) / 7月9日(土)まで
- ▶投票時間 / 午前8時30分～午後8時
- ▶投票場所 / 期日前投票所(町公民館1階研修室)
- ▶対象者 / 投票日に仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭など、一定の事由に該当し、投票所に行くことができないと見込まれる方。

◇選挙権年齢が18歳以上に

公職選挙法の改正により、今回の選挙から、選挙権年齢が20歳以上から18歳以上に引き下げられ、若い世代の意見が政策に反映されやすくなりました。今回の選挙で、ぜひ「初めての1票」を投じてください。

問い合わせ先/弟子屈町選挙管理委員会事務局 ☎ 4 8 2 - 2 1 9 1 (内線440)

災害に備えて防災備蓄品を整備

防災ワンポイントコーナー

町では、災害に備えて防災機材や食料などの備蓄を進めています。そのような中、6月15日には(一社)北海道LPガス協会釧路支部弟子屈分会(上村保範分会長)から、ポータブルガス発電機1機の寄贈を受けました。同協会とは2010年11月、被災場所でのLPガスの応急復旧や設備工事を行うなどの「災害発生時における応急・復旧活動の支援に関する協定」を締結していて、2012年12月から2015年12月までに、カセットガスストーブ100台、ハイカロリーコンロ5台、ポータブルガス発電機1機の寄贈を受けています。



今回、寄贈を受けた発電機は、昨年12月に寄贈された機材と同様のもの。重さ約20キロと持ち運びが容易で、LPガスさえあればどこでも発電可能です。一般家庭で通常必要とする電力を確保できることから、会館など小規模避難所などでの非常用電源に適しています。

寄贈式で徳永町長は「4月14日に発生した熊本地震では、家屋の倒壊のほか、水道・電気・ガスなどのライフラインに大きな被害があった。本町は直下型地震の発生確率が非常に高い地域であるとともに、アトサヌプリの噴火や暴風雪の可能性も高く、避難所における防災機材の備蓄は大変重要。寄贈に感謝する」とあいさつしました。

問い合わせ先/役場総務課防災係 ☎ 4 8 2 - 2 9 1 2 (課直通)