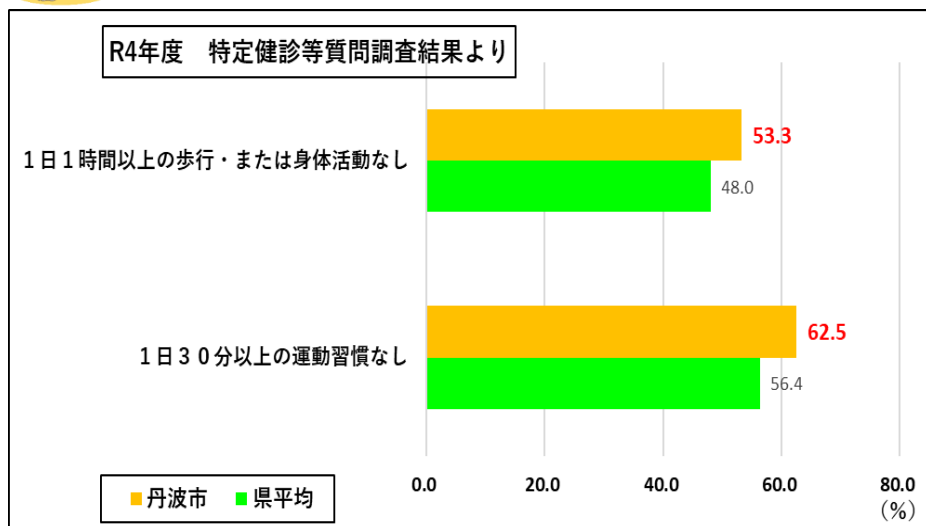


丹波市の健康情報 第6弾

第1弾で、丹波市の特定健診受診者に高血圧や高血糖の有所見者が多いことをお伝えしました。予防のためには、毎年の健診受診とともに、**生活習慣を見直すこと**が不可欠です。今回は、そのうち「**運動**」に関する課題に着目し、健診から分かるデータとともに、その大切さについて紹介します。

1. データから見る健康課題について



丹波市での生活は、通勤や買い物で自動車に乗ることが多いですね！



だから、運動時間や運動習慣が少ないのでは？

【出典】① 市：法定報告値より ② 県：国保データベースシステムより

令和4年度特定健診の質問票において、運動に関する項目に回答した方の結果が上記のグラフになります。県の平均と比較して、「**1日1時間以上の歩行・または身体活動なし**」、「**1日30分以上の運動習慣なし**」の割合は**高い傾向**にあります。

健康課題

- (1) 日頃、**身体を動かす頻度が少ない**人が多い (2) **運動習慣がない**人が多い



2. 運動の効果について

生活習慣病の予防・改善に、**運動の効果は絶大**です。下記に代表的なものを上げます。

1. 高血圧の方は、**血圧の値が下がる**
2. インスリンの効きが良くなり、**血糖の値が改善**する
3. 血中の**脂質**（中性脂肪・コレステロール等）の**値が改善**する
4. **心疾患、脳血管疾患を予防**する



まずはチャレンジ！

① おススメはコレ！

※ 受診中の方はかかりつけ医と必ず相談！

1日30分の有酸素運動にチャレンジ

・ウォーキング、水泳、サイクリングなどの、酸素を使い、体内の糖質・脂質をエネルギー源とする運動をやってみよう。

② 時間のない人はコレ！

「たんばすまいるウォーク～今より10分、身体を動かそう！～」

・近くなら歩いて行く、エレベーターより階段を使う、背筋を伸ばして歩幅を広く取って歩く などなど…

