

# 秋は運動で健康づくり

ご飯が美味しい「食欲の秋」、そして健康を維持する「運動の秋」がやってきました。季節の移ろいを楽しみながら、厳しい冬に備えて体力をつけるため、健康づくりを目的とした運動を行いましょう。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

## 運動

運動は健康に良いと分かっていても、運動がどのように良いのかをご存知ですか。

まず、運動を行う事は病気の予防につながります。メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病、がん等のリスクや、加齢に伴う生活機能低下のリスクを下げる事が出来ます。また、大きな病気だけではなく、風邪に罹

患しにくくなる、ストレッチや筋力トレーニングによって腰痛や膝痛が改善する効果も期待できます。

さらに、運動は気分転換やストレス解消につながるためメンタルヘルスにも効果があり、健康的な体型を維持することで自己効力感が高まるなど、さまざまな角度から現在の生活の質を高める事が出来るのです。

## 運動量の目安

- 18~64歳** ▶ 生活での歩行等の活動を毎日60分以上  
息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分以上
  - 65歳以上** ▶ 横になったままや座ったままにならなければどんな動きでも良いので、身体活動を毎日40分以上
- ※ すでに行っている場合は、少しでも増やすこと。(例) 10分長く続けるなど

## 運動の種類と効果

(有酸素運動)	(無酸素運動)
長時間継続して行う運動 ▶ ウォーキング、水泳、ダンスなど	短時間に強い力を発揮する運動 ▶ 筋肉トレーニングなど
その効果とは？	その効果とは？
主に脂肪を燃焼する + 持久力がアップする = 疲れにくい体質づくりが出来る	糖質をエネルギー源にする + 基礎代謝がアップする = 太りにくい体質づくりが出来る

せっかく運動するのであれば、自身の生活を振り返り、健康づくりや目標のためにはどのような運動を取り入れるべきかを考えて取り組んでみましょう。ただし、最も運動で大切なのは、長く継続すること。わずかな運動でも、地道に続けることで大きな成果が期待できます。

## 運動の注意点

- ① 運動するときは、通気性の良い動きやすい服と履きなれた靴を選びましょう。
- ② 突然激しい運動はせず、運動前後は軽いストレッチや体操等を行いましょう。
- ③ 感染症対策のため、密閉・密集・密接に注意して取り組みましょう。
- ④ マスク着用での運動は、熱中症のリスクがあるため適宜休憩をとりましょう。
- ⑤ 持病などがある人は、実施する運動の種類や量を主治医とご相談ください。

## Medical health

# 保健の掲示板

11月16日から12月15日までの保健事業日程

- **11月24日** ※【7~8か月児健診】  
7か月~8か月児を対象(個人通知します)  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
  - **12月1日** ※【1歳6か月児健診】  
1歳6か月~1歳8か月を対象(個人通知します)  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
  - **12月8日** ※【4~5か月児健診】  
4か月~5か月児を対象(個人通知します)  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
  - **12月10日** 金【健康相談】  
健診結果や介護など相談希望者を対象  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30~15:30
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500  
※ 新型コロナウイルスの状況により変更する場合があります。

## ANNOUNCE

### 【接触確認アプリ「COCOA」で自分や家族の身を守る】 身近なアイテムでコロナ対策



接触確認アプリ「COCOA」は、スマートフォンの機能を利用して新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について通知を受けることができます。新型コロナ対策として、ぜひダウンロードください。



☎ 厚生労働省(代表) ☎ 03-5253-1111

## Medical checkup

### 【コスモス保健センターでの国保健診やがん検診】 集団健診申込み受付中!

今年度最後のがん検診や国保健診・基本健診を受付中です。  
日程 ▶ 11月29日(月)、30日(火)  
場所 ▶ 金田保健センター  
電話・窓口・広報ふくち9月号  
掲載中「健診申し込みはがき」  
のいずれかで申し込みください。  
☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



## Population 人のうごき(福智町の人口)

- 人口 21,927人  
前月比 - 48人  
前年比 - 495人
  - 男性 10,446人  
女性 11,481人
  - 転入 50人・転出 73人  
出生 9人・死亡 34人
  - 世帯 11,069世帯  
前月比 - 24世帯  
前年比 - 140世帯
- ※ 令和3年10月1日現在(住民基本台帳人口)



お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長  
☎ 市電はひかえさせていただきます

## Tax おさめて安心(税の納期限)

- 国民健康保険税 [5期] 11月30日(四)

## Event テクホー-net(近隣の催し)

- 【田川市】Collective Memory II  
11月23日(四)まで(田川市石炭・歴史資料館)  
ユネスコ「世界の記憶」登録から10年を記念し、山本作兵衛コレクションを展示。  
☎ 田川市石炭・歴史資料館 ☎ 44-5745
- 【川崎町】第9回かわさきパン博  
11月21日(日)まで(Web開催)  
今年はオンライン販売やスタンプラリーなど、コロナ禍でも楽しめる企画を実施予定。  
☎ 実行委員会事務局 ☎ 72-3000

