

皆さんの健康生活をサポートする／

「しまんと健康ステーション」がこの冬リニューアル!



◆健康ステーションとは!?

令和元年度に開設した健康ステーションでは、「活動量計」を使用した「歩く健康法」を中心とした健康生活を発信してきました。

現在では、65歳以上の方を中心に、年間500名以上の方が活動量計を利用しています。

健康ステーションではその他にも、健康相談やヨガ教室、ウォーキングイベントなど、皆さまの健康づくりのきっかけとなるさまざまな取り組みを実施してきました。



健康ステーションの詳細はこちらから!▲

◆若い世代も利用しやすくなります!

これまで健康ステーションで実施してきた活動量計の記録データの取り込み作業が、9月末をもって終了となります。

今後は、「高知家健康パスポートアプリ」を利用して、お持ちのスマートフォンなどで活動量が管理できます。若い世代の皆さまも、この機会にアプリをダウンロードして、定期的な運動を始めましょう。

◆何がリニューアルされるの!?

01 歩数を管理できる「アプリ」へ移行!

アプリを利用すれば、ステーション窓口に来ることなく、スマートフォンなどでいつでも歩数の確認ができます。

02 活動に応じて付与されるポイントもアプリで管理!

これまでのようにステーション窓口に来て、スタンプを押してもらう必要はありません。

貯まるポイント

ALUKU ポイント・介護予防ポイント・健康パスポートポイント など ※介護予防ポイントについてはP16参照

03 健康イベント情報などもアプリで配信!

健康ステーションに係る最新情報を、アプリで皆さまに配信します。

04 新たなポイントも12月以降登場!

開始に向け、ただいま準備中です。ダウンロード方法やポイント特典については、改めてお知らせします。



お問い合わせ先/健康福祉課 ☎22-3115

さまざまな病気や健康上のリスクを予防するための目安

歩数	2,000歩	4,000歩	5,000歩	7,000歩	8,000歩	10,000歩	12,000歩
中強度の活動時間	0分	5分	7.5分	15分	20分	30分	40分
予防が期待できる病気など	寝たきり	うつ病	認知症 心疾患 脳卒中	動脈硬化 骨粗しょう症	高血圧 糖尿病	メタボリック シンドローム	肥満

INTERVIEW 「続けてきたから、こんなに笑える今がある。」

ますこ 南部 満壽子さん (101) -新開町-



今回の取材で、初めて南部さんにお会いし驚きました。百歳を超えているとは思えないその若々しさと、周りの者をも笑顔にするその笑い顔に。どうして、そんなにも南部さんからは「元氣」があふれ出しているのでしょうか。その秘訣こそが、まさに毎日の運動の積み重ねなのです。「いきいき百歳体操」を行っている運動自主グループに、15年以上通い続けている南部さん。それも、自宅から10分の道のりを、杖をついて今でも歩いて通っているというのです。さらには、夕方、日が陰ってから30分程度散歩をするパワフルさ。

「体を動かすことが好きやきね。そう話す南部さん。「運動してなかったら、もう死んじゃったかもしれん」。そう冗談を言いながら、南部さんの笑い声が私たちを包んでくれました。

町も推奨する!

※中強度運動って?…速歩きなどの息が上がる程度の運動。

健康寿命を延ばす 歩き方

目標 歩数 1日 8,000歩 中強度運動 20分

1 自分の活動量を知る

まずは、毎日の生活の中でどのくらい歩いているのか知しましょう。皆さんに1番近いケースはどれですか!?

CASE 01 30代 会社員



土居 周平さん (河内)

- ▶【職業】 営業職
- ▶【計測日の主な活動】
 - ・事務所でデスクワーク
 - ・町内の外回り
- ▶【8,000歩への意気込み】 「多分、無理です。」

モニター結果

歩数 6,633歩
中強度運動 42分

解説!

デスクワークや車移動が多いと、目標の歩数には届かない!

CASE 02 70代 主婦



岡崎 光代さん (香月が丘)

- ▶【職業】 主婦
- ▶【計測日の主な活動】
 - ・家事全般
 - ・孫の子守り
- ▶【8,000歩への意気込み】 「5,000歩くらいかな。」

モニター結果

歩数 4,289歩
中強度運動 1分

解説!

家事などの屋内での小さな動きは、中強度の運動量としては少ない!

CASE 03 70代 農家



津野 修三さん (大正)

- ▶【職業】 農家 (水稲・栗)
- ▶【計測日の主な活動】
 - ・栗畑の草刈り (約4時間)
- ▶【8,000歩への意気込み】 「その日の過ごし方次第やね。この時期は暑いし。」

モニター結果

歩数 3,635歩
中強度運動 5分

解説!

農作業の内容によっては、思ったより活動量が少ないことも!

2 歩くが、続く理由

日常生活の中に「歩く」を取り入れ、それが習慣となった方に話を聞いてみました。



りつこ 高橋 律子さん (古市町)

歩き歴 4.5年

歩数 8,630歩
中強度運動 51分

「主人とは一緒には歩きませんが、運動量だけはお互いに確認し合っていて、いい刺激になっています。」

毎日どれくらい歩いていますか?

毎朝 5時半頃から30分かけて、約3,000歩は歩くようにしています。1日8,000歩を目標にしているので、足りないと思った時は夜も歩くようにしています。

歩こうと思ったきっかけは?

友人に活動量計を勧められたのもありますが、もともと体を動かすことが好きだったので。

その効果は?

筋力もついて肩こりも解消して、病気知らずです。



みちとし 津野 通年さん (上秋丸)

歩き歴 1.4年

歩数 7,791歩
中強度運動 52分

「歩くなら、一人じゃ続かないよ」って言われ、犬と一緒に歩くことにしました。

毎日どれくらい歩いていますか?

朝は50分、晩は30分くらいかけて、愛犬と歩いています。

歩こうと思ったきっかけは?

お腹周りが気になって。ジムに通っていた時もあったけど。散歩を始めようと思って、それでこの黒の柴犬(凜ちゃん)を飼い始めました。

その効果は?

足腰に筋力もついて、肩こりや腰痛も解消。ビールもおいしいね。

