

すきま時間で健康づくり

～人生100年時代をより良く生きる～

「上田市人生100年時代をより良く生きる健康づくり条例」が施行されました

令和4年4月1日から施行されたこの条例は、健康づくりに関し、基本理念を定め、すべての市民が生涯にわたる健康でこころ豊かに暮らせる「健康都市うえだ」を実現することを目的としています。

市では、「健康幸せづくりプロジェクト」により、子どもから高齢者までを対象に、さまざまな健康づくり事業を展開していきます。

基本理念（第3条）

健康で幸福なまち「健康都市うえだ」の実現は、次に掲げる事項を基本理念として行うものとする。

- (1) 市民一人ひとりが生涯にわたって希望や生きがいを持ち、自らの健康について積極的に関心を持ち主体的に取り組むこと。
- (2) 市民、市及び議会がそれぞれの役割や責務を踏まえ、関係団体及び地域コミュニティとともにつながりを大切に、相互に連携しながら一体となって取り組むこと。



上田市人生100年時代をより良く生きる健康づくり条例

時間がなくても運動はできます

日々の仕事や家事など多忙な生活の中で、運動不足を自覚していてもその機会を確保できない方もいらっしゃると思います。今回の特集では、忙しい方でも気軽にできる、すきま時間を活用した運動やストレッチをご紹介します。これを機に日々の運動習慣を見直して、

できることからチャレンジしてみませんか。



健康推進課 ☎ 28・7123

健康づくり チャレンジ ポイント制度

市では平成27年度から「健康づくりチャレンジポイント制度」を実施しています。健（検）診を受けたり、市の健康イベントに参加したりするとポイントがもらえ、貯めたポイントは温泉施設利用券などと交換できます。お得なポイントを貯めて、楽しみながら健康づくりを続けましょう。20ページ以降の が目印です。



詳細はこちら



マスコットキャラクター「ピーちゃん」



健康豆知識

座りっぱなしは万病のもと

皆さんは1日の中でどのくらいの時間座っていますか。座りっぱなしの時間が増えると、血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症の発症や心の不調などに影響を及ぼすことが分かっています。

日本人は 座位時間が世界一

他国の研究によると、世界20か国の中で、日本人が座っている時間は7時間と最長だったことが報告されています。30分～1時間に1回は立ち上がり、動くようにしましょう。座ったままでも、その場でかかとの上げ下ろし、肩回しをするなど意識して体を動かすことは効果的です。

【参考文献】

スポーツ庁Web広報マガジン 日本人の座位時間は世界最長「7」時間！座りすぎが健康リスクを高める あなたは大丈夫？その対策とは…

知ることから始めよう！

市の運動サポートをご紹介します

上田市健康づくり応援アプリ「うえいく」

スマートフォンを使って気軽にできます

市民の皆さまの健康づくりを応援するウォーキングアプリ「うえいく」をご存じですか。このアプリには歩数計機能のほかに他の利用者と歩数を競うランキングを表示するなど、さまざまな機能があります。ウォーキングをもっと楽しむためにアプリをダウンロードして、まずは自分がどのくらい歩いているのか確認してみましょう。

ホーム画面

ホーム画面から歩数や市からのタイムリーなお知らせなどを確認できます。



記録

計測した歩数、記録した体重は自動的に保存されます。



ランキング

登録している人たちと歩数を競うことができます。グループによる競争もできます。



その他の機能

市内各地のウォーキングコースを紹介など

今すぐダウンロード！

今日から「うえいく」で もっと健康になりましょう



出張カラダ元気℃(度)測定

市の職員が自治会や職場へ伺い、体力測定を行います。知ることには運動を始めることの第一歩!! 測定後、健康運動指導士からのアドバイスやすぐに実践できる運動をご紹介します。お気軽に健康推進課へご連絡ください。



皆さんのところへ伺います！

主な測定内容

- ★形態測定
 - 身長、体重、体組成 (体脂肪率・筋肉量)
- ★体力測定
 - 握力
 - 30秒椅子立ち座り
 - 長座位体前屈
 - 開眼片脚立ち



次のページでは、日常生活でできる簡単な運動やストレッチを紹介しています。

仕事や家事で忙しい方も、一工夫することでいつでもどこでも体を動かすことができます。あなたに合った時間・場所を選んで、日常生活に取り入れてみましょう！

2 太もも裏のストレッチ

こんな時に デスクワークの合間・テレビを見ながら・トイレにいるとき

- ①椅子に浅く座ります。
- ②片足を前に伸ばし、つま先は天井に向けます。
- ③両手は太ももに置き、胸を張りゆっくりと息を吐きながらおじぎをするように上体を倒します。
- ④膝の裏を意識して伸ばします。
- ⑤左右両方行います。



4 かかとの上げ下げ

こんな時に キッチンにいるとき・テレビを見ながら・電話中

- ①足は肩幅よりも狭めに開きます。
- ②親指の付け根を意識しながら、両足のかかとを上げて2秒ほど保ってから下げます。



1 肩・背中・太もも裏のストレッチ

こんな時に デスクワークの合間・家にいるとき



- ①机の上に両手を置きます。
- ②両足を肩幅に開き、肩と腕の力を抜いて頭を下げます。
- ③膝の裏を伸ばし、肘を曲げずに肩を床に向かって押し出すよう気持ちよく伸ばします。

3 内もも・腰のストレッチ

こんな時に テレビを見ながら・新聞や雑誌を読みながら

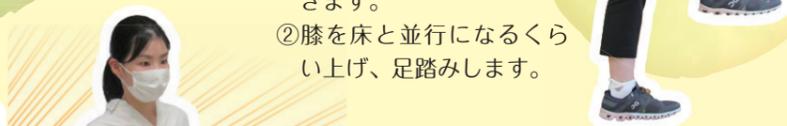
- ①床に座り、余裕がある程度に足を開きます。膝が少し曲がっていても大丈夫です。
- ②つま先は天井に向けます。
- ③腰を立て、手を前に置きます。(難しい場合は後ろに)



5 その場で足踏み

こんな時に キッチンにいるとき・テレビを見ながら・コピー待ちの間

- ①足は肩幅よりも狭めに開きます。
- ②膝を床と並行になるくらい上げ、足踏みします。



6 階段一段とぼし

こんな時に 通勤時・職場にいるとき・買い物中・家にいるとき

- 背筋を伸ばしお腹を引き締めて一段とぼして階段を上ります。
※難しい場合は姿勢を意識して階段を一段ずつ上りましょう。



◎注意 体格や柔軟性には個人差があります。ご自身で判断していただき、無理のない範囲で行ってください。また、治療中の方や運動を制限されている方は、その指示に従ってください。

運動に関する悩み



運動不足を感じつつも、なかなか時間が取れません。運動といえば毎朝のラジオ体操と、職場まで約15分歩くぐらいです。以前膝を痛めたことがあり、最近では肩こりもひどくて困っています。

健康運動指導士からのワンポイントアドバイス



ラジオ体操とウォーキングはいい習慣ですね。今後も継続しましょう。肩こりは、デスクワークの方に多い悩みですね。長時間同じ姿勢をとると筋肉が緊張し続けることで血流が悪くなり、さらに筋肉が硬くなってしまいます。仕事中、すきま時間を上手に活用して肩や背中のストレッチをしてみましょう。

ラジオ体操とウォーキングはいい習慣ですね。今後も継続しましょう。肩こりは、デスクワークの方に多い悩みですね。長時間同じ姿勢をとると筋肉が緊張し続けることで血流が悪くなり、さらに筋肉が硬くなってしまいます。仕事中、すきま時間を上手に活用して肩や背中のストレッチをしてみましょう。

肩こりのある方にオススメ



すきま時間を上手に活用してストレッチ!



膝が痛い方にオススメ

10回まわすだけでけっこうスッキリしますね!



肩こりに効く! 肘回し

- ①指先を肩に置き、肘で円を描くようにゆっくりと回します。
- ②だんだんと大きな円になるように動かしましょう。

ここに効く 肩こり・首こりの予防・姿勢改善など

毎日続けていたら、だんだん柔らかくなってきました!



第二の心臓 ふくらはぎを伸ばそう

- ①片足を大きく一歩後ろに引きます。
- ②引いた足のつま先は前に向け、かかとは床につけておきます。
- ③後ろの膝を伸ばしたまま、前の膝をゆっくり曲げます。

ここに効く ふくらはぎの引き締め・冷え・むくみの予防・転倒防止

今より10分多く体を動かそう!

普段から元気に体を動かすことで、さまざまな病気のリスクを下げるすることができます。例えば、今より10分多く、毎日体を動かしてみませんか。日常生活の中で、体を動かすヒントを紹介します。

ウォーキング、運動施設に通うテレビを見ながら筋トレやストレッチ

通勤時はウォーキングの貴重な時間です! 通勤時の靴をウォーキングシューズに替えると歩きやすくなりますよ

歩いたり買い物、子どもや孫の送り迎え、散歩、食事に出かける、軽い体操をする

歩くときはなるべく歩幅を広くする

早歩き、自転車通勤

こまめに動く、階段を使う、遠くのトイレを使う

キビキビと掃除や洗濯、家事の合間に「ながら体操」

テレビを見ながら筋トレやストレッチ、友達とお出かけ

歩いて買い物、子どもや孫の送り迎え

散歩、食事に出かける、軽い体操をする

歩くときはなるべく歩幅を広くする

通勤時はウォーキングの貴重な時間です! 通勤時の靴をウォーキングシューズに替えると歩きやすくなりますよ

ウォーキング、運動施設に通うテレビを見ながら筋トレやストレッチ

散歩、ジョギング、ラジオ体操、庭の手入れ

慣れてきたら、ラジオ体操は500mlペットボトルを持って負荷をかけて行ってみましょう

早歩き、自転車通勤

こまめに動く、階段を使う、遠くのトイレを使う

キビキビと掃除や洗濯、家事の合間に「ながら体操」

テレビを見ながら筋トレやストレッチ、友達とお出かけ

歩いて買い物、子どもや孫の送り迎え

散歩、食事に出かける、軽い体操をする

歩くときはなるべく歩幅を広くする

早歩き、自転車通勤

こまめに動く、階段を使う、遠くのトイレを使う

キビキビと掃除や洗濯、家事の合間に「ながら体操」

テレビを見ながら筋トレやストレッチ、友達とお出かけ

歩いて買い物、子どもや孫の送り迎え

散歩、食事に出かける、軽い体操をする

歩くときはなるべく歩幅を広くする

健康づくりには

「食事」「運動」「健診」が大切

今回ご紹介した運動のほかに、健康づくりには食事や健診も重要です。運動で体を動かすだけでなく、健康診断を受けるなど市の健康づくり事業を活用して、できることから健康づくりに取り組みましょう。

最近運動不足を感じている方に、
鷺巣健康運動指導士がおすすめのストレッチを紹介します。