

令和7年度より、村民の皆さまの健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目的として、「みんなでつながる心と身体健康づくり」をスローガンに、鶴居村健康増進計画「健康つるい21（第三次）」が策定されました。8月号では基本方針の一つである“身体活動・運動”をご紹介します。

## 健康つるい21（第三次） 身体活動・運動 ※抜粋

《主な数値目標》

評価項目		基準値	目標値	
運動習慣のある人※の増加	20歳以上	男性	32.5%	42.5%
		女性	25.0%	35.0%
	65歳以上	男性	41.9%	51.9%
		女性	25.6%	35.6%
日常生活における歩数の増加	20～64歳	男性	—	8,000歩
		女性	—	6,000歩
	65歳以上	男性	—	7,000歩
		女性	—	6,000歩

※運動習慣のある人：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人のこと。

身体活動・運動では  
自分にあった身体活動や運動習慣を実践している  
 を目指す姿として掲げています。

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を用いて村民の運動習慣の改善に向けた指導を行います。

また、運動教室やウォーキング事業などを定期的に開催し、運動の知識や技術の習得と運動習慣の定着に繋がるよう事業を展開していきます。



### 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より推奨事項

対象者	身体活動 (安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴う全ての活動)		座位行動 (座ったり寝転んだりすること。例えば、デスクワークや、テレビやスマートフォンを見ることが、車やバス移動で座っている等)
	生活活動 (日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動)	運動 (スポーツやフィットネス等の健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的実施する活動)	
高齢者	歩行又はそれと同等以上の身体活動を <b>1日40分以上</b> (1日約 <b>6,000歩</b> 以上)	有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 <b>【筋力トレーニングを週2～3日】</b>	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する。 (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の身体活動を <b>1日60分以上</b> (1日約 <b>8,000歩</b> 以上)	息が弾み汗をかく程度以上の運動を <b>週60分以上</b> <b>【筋力トレーニングを週2～3日】</b>	

### ～村の運動教室やウォーキング事業～

## 6月12日・13日にファミスポアップで「ウォーキング講座」を行いました

今年度第1・2回目の運動教室を実施しました。講師に運動指導士の石川朋美先生（TOMOSPORTS所属）をお招きし「“歩くコツ”を知って楽しく続けよう」をテーマにご指導いただきました。



ファミスポアップの2階1周140mのウォーキングデッキは、天候関係なく自分のペースで快適に歩くことができます。

## 令和7年度春のウォーキング事業を開催しました！



令和7年度春のウォーキング事業は、6月17日に川湯つつじヶ原自然探勝路を散策しました。距離は往復約6.2km、コロナ禍を経て令和4年度に本事業を再開して以降、一番長い距離を歩きました。早朝はすっきりとしない天候でしたが、歩き始めると同時に晴れ、快晴の下一面に咲くイソツツジを眺めながら、ウォーキングを楽しむことができました。



ウォーキング事業、運動教室共に、次回は秋頃の開催を予定しております。詳細なスケジュール等が決まりましたら、広報チラシ及びIP放送などでお知らせいたしますので、ご興味のある方は是非ご参加ください！