

御山越町内会
令和7年3月1日

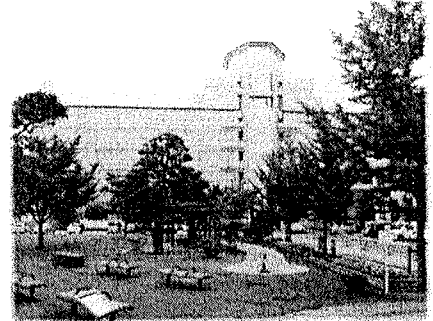
～「たのしく健脚」で 健康寿命をのばそう！～

《自己紹介》

福島市保健所 健康づくり推進課

保健師 穴戸由美子、志田由希子

電話 024-572-3120



- ・健康づくり支援(講座や相談)『健都ふくしまの創造』推進
- ・子育てについての相談

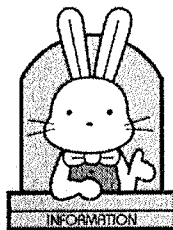
福島市保健所

✿ 命と健康を守る拠点 ✿

健康づくり、市民検診、感染症や予防接種

食品衛生や食中毒、難病の方の支援、医療の相談、

動物愛護(犬や猫の保護など)、医療者や食品関係の届け出業務、等



<介護や生活の困りごと相談>

北信西地域包括支援センター

本内字西河原5-76

電話:024-553-1555

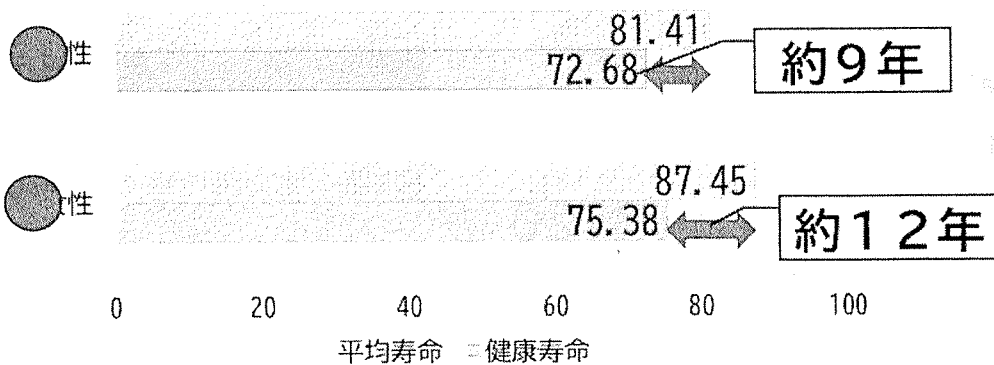
1. 健康寿命の話題から……

Q1.健康寿命…男性と女性でどちらが、長いでしょうか？

資料1

健康寿命も、●性が長い。

健康上のトラブルがなく、日常生活がおくれる期間

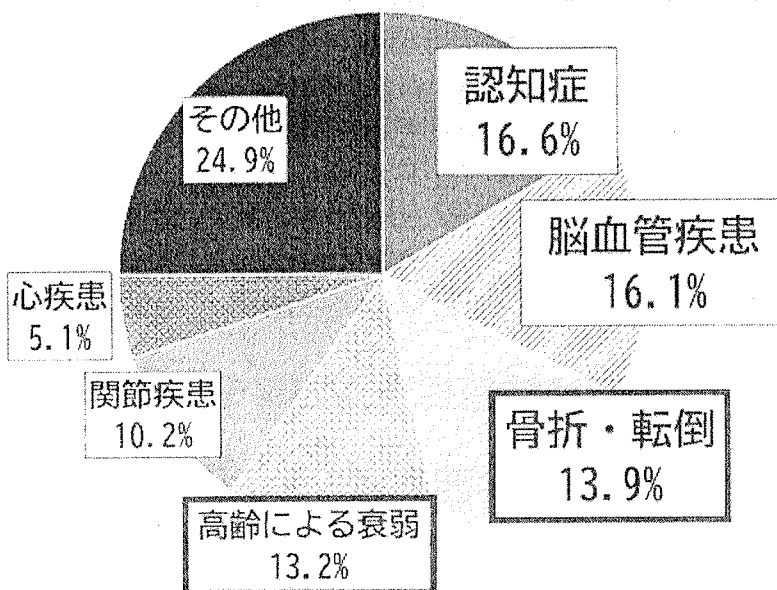


介護や支援が必要な期間

出典：令和4年度高齢社会白書

介護が必要となった主な原因

資料2



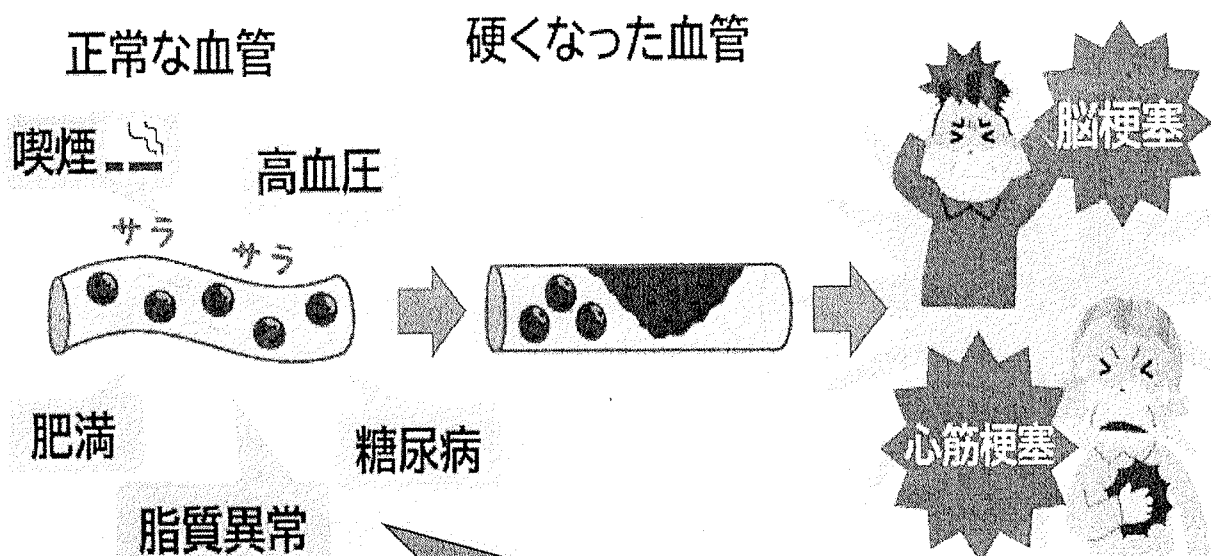
重要！！

認知症予防
脳卒中予防
虚弱予防
(フレイル)

出典：令和4年度国民生活調査

血管を守り、認知症・脳卒中を 予防しよう

資料3



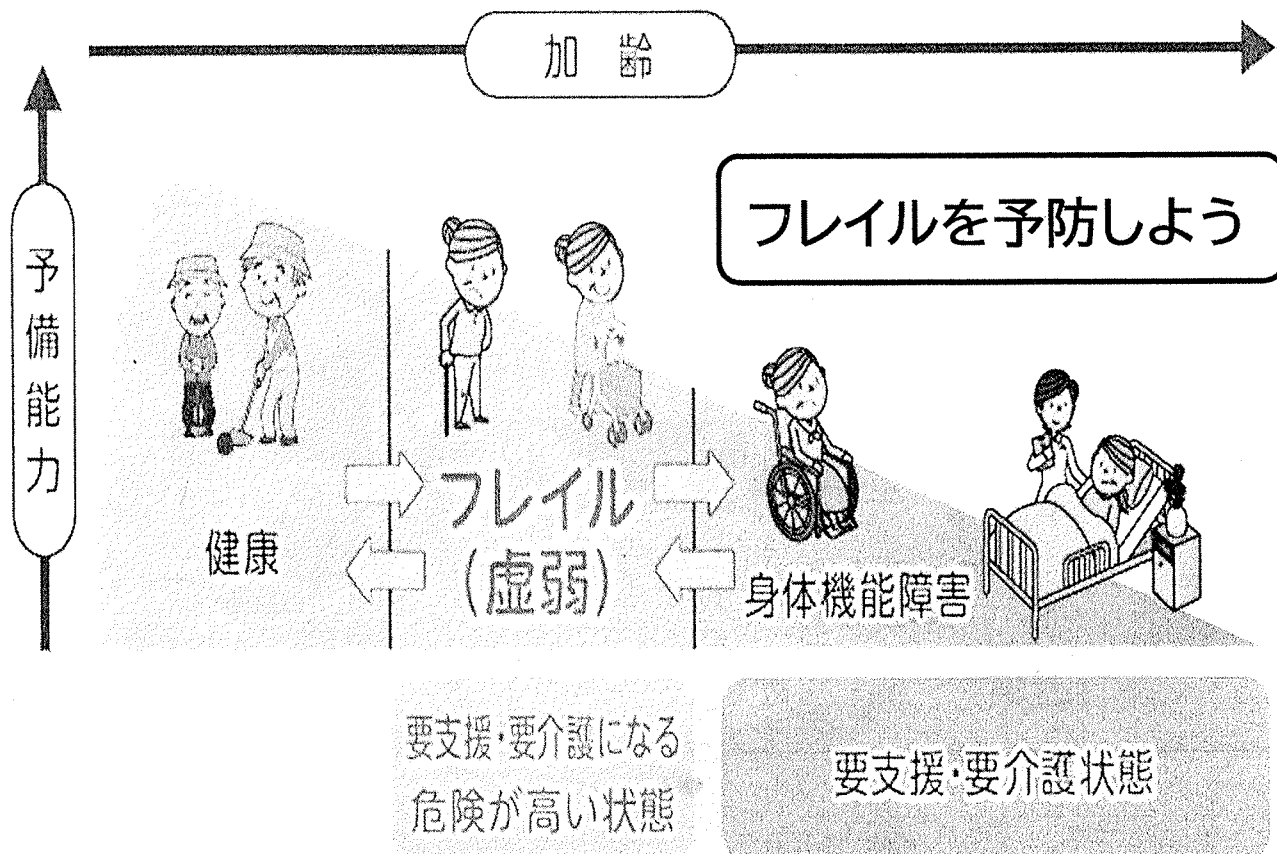
年1回、健診でチェック！

$$\text{BMI 計算式} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

(参考)目標とするBMIの範囲(18歳以上)

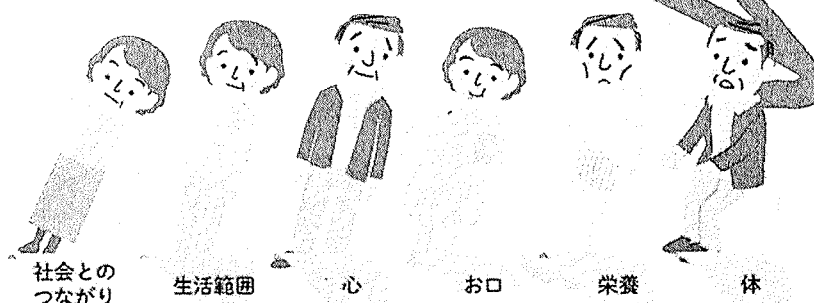
年齢 (歳)	目標とするBMI (kg/m ²)
18 ~ 49	18.5 ~ 24.9
50 ~ 69	20.0 ~ 24.9
70 以上	21.5 ~ 24.9

(日本人の食事摂取基準)2015 年版³



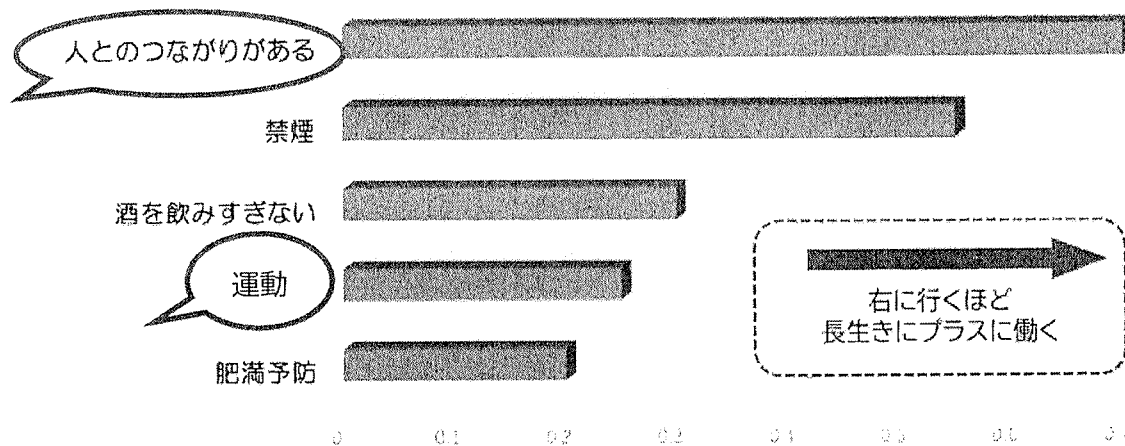
ドミノ倒しにならないように！

食欲がない、
疲れる、外に出る
のがおっくう、環境
の変化、病気で外
出機会が減った…
などで
社会とのつながり
が減ったり失うこ
とが、入口に…



資料5

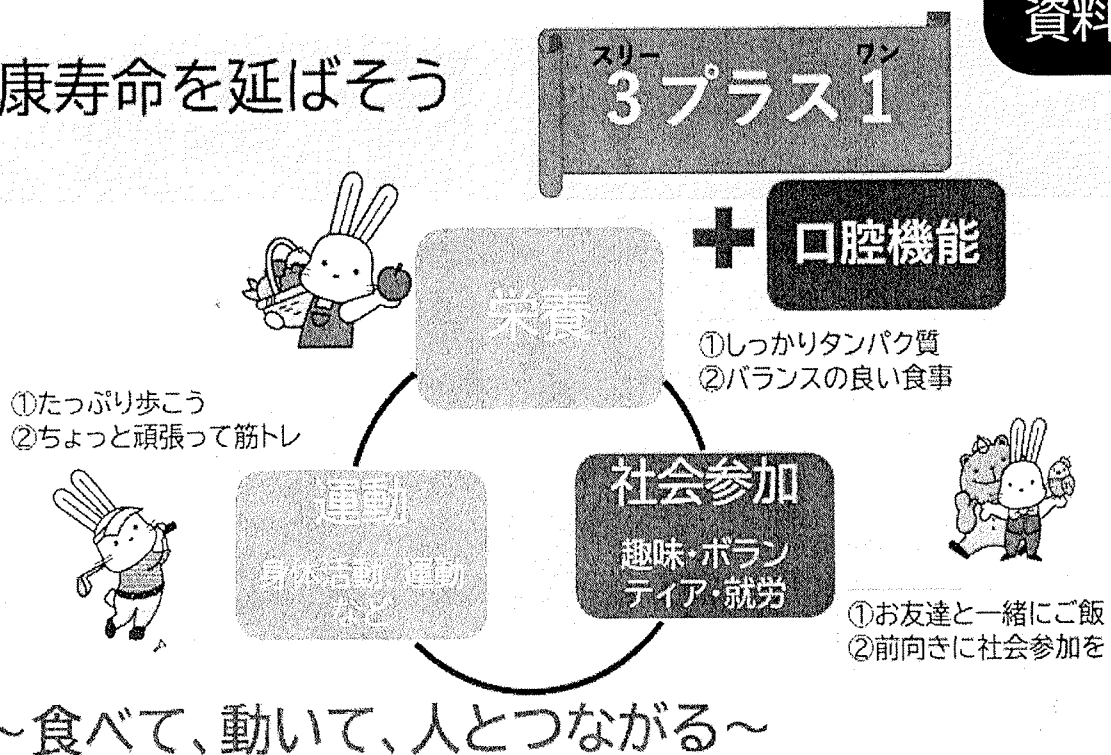
長生きに影響する度合い



(出典：きょうりゅう健康生協健康大学資料、全世界148の研究を集めた対象者約30万人の大規模調査から再解析したデータ)

資料6

健康寿命を延ばそう

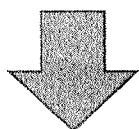


資料7

人とのつながり・運動は、

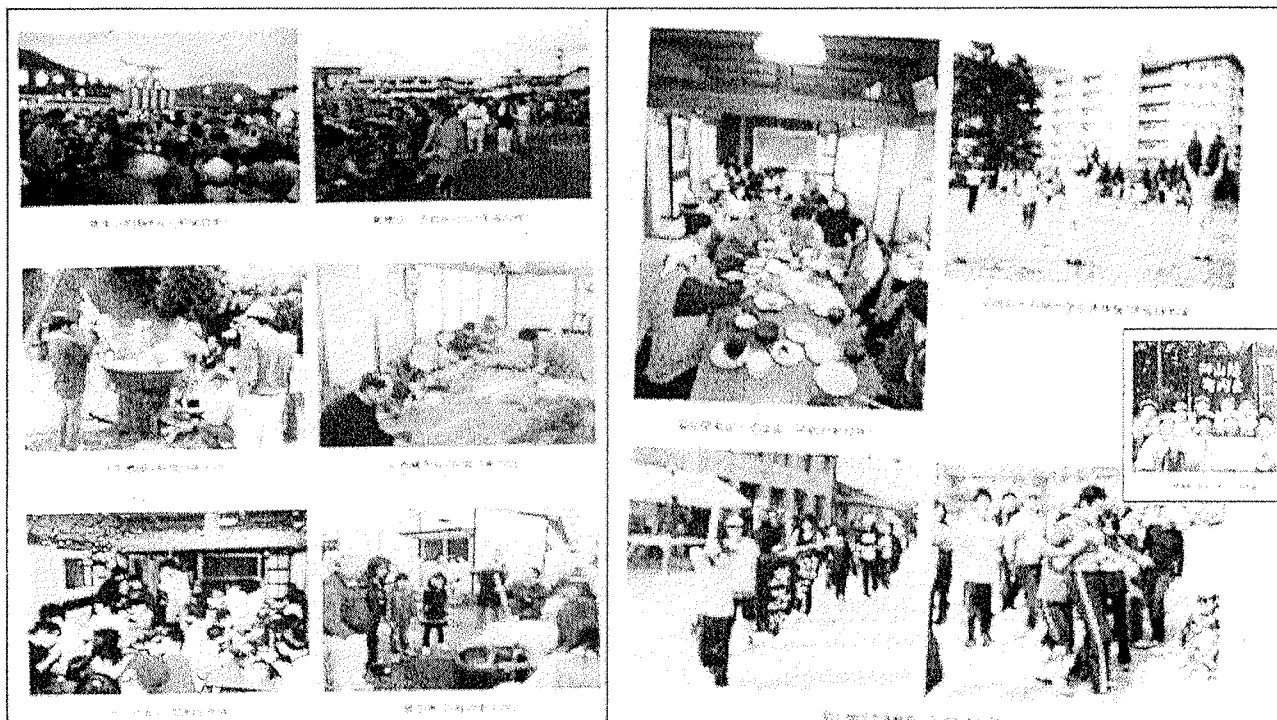
「認知症予防」にも効果！

出かけた先で、会話や交流・活動を楽しみましょう！！



「地域ぐるみの活動は、

みんなが健康になるまちにつながる」



2. チェッカー君で健脚チェック！（足趾力測定）

資料8

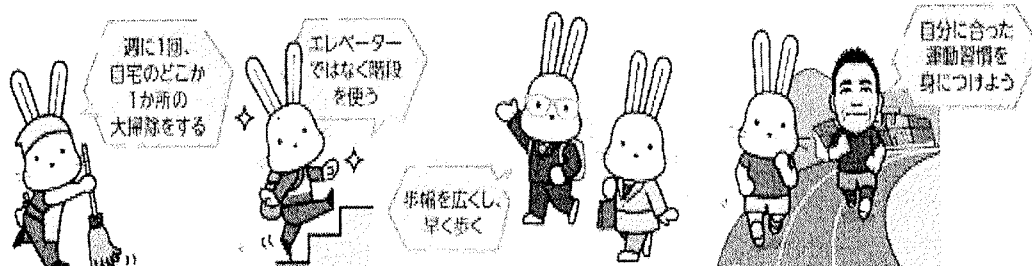


行きたいところに
歩いて行ける

いざという時に
避難できる筋力維持

ほんのすこし、かえりでもかえり

少しの活動でも、少ない時間でも、何もしないより意味があります。日々の生活の中で体を動かしましょう。



1日の歩数の目安

18～64歳 ⇒ 1日8,000歩以上

65歳以上 ⇒ 1日6,000歩以上

ご自分の体力や健康状態に応じて強さや量を調整してことから始めましょう
柔軟運動や筋力トレーニングも忘れずに

75歳以上1日5,000歩以上

行動	相応する歩数
洗濯干し・取り込み（10分）	1000歩
料理（20分）	1400歩
買い物（15分）	1700歩
電気掃除機がけ（20分）	1800歩
● 歩く（10分）	1000歩
家庭菜園・草むしり（30分）	3000歩

やってみよう！！

別紙

◎足趾力測定

～チェッカー君～

いきいきももりん体操は、
「健脚」になる運動がたくさん！

ストレッチ・筋力アップ！

いきいきももりん体操はこちら →



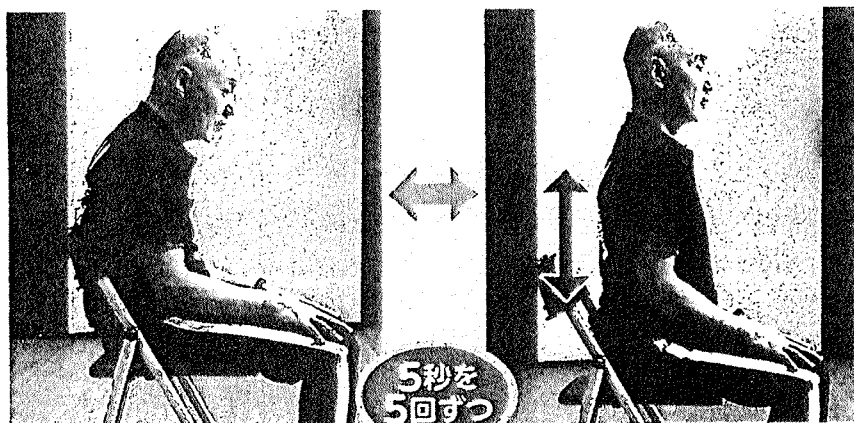
❀「健脚」になる「いきいきももりん体操」から・・・

❀ 脳トレ 歌でコグニサイズ のご紹介

筋力アップ&ほぐし体操(ストレッチ)

① 尻ぺったんのびのび体操

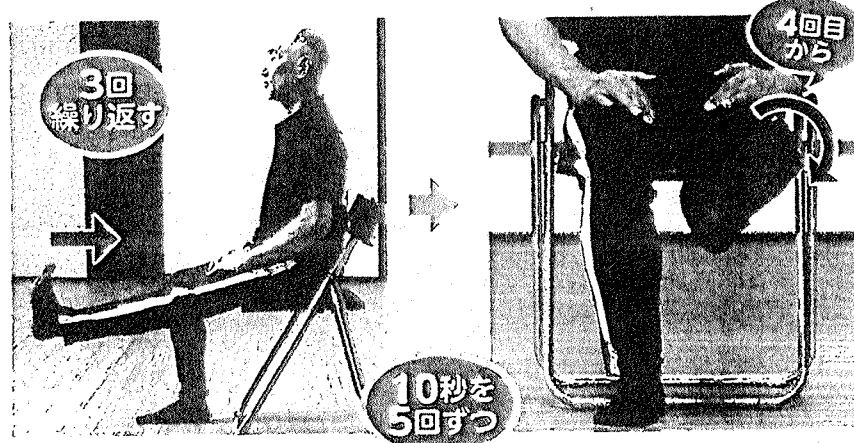
目的 腹筋を鍛えて姿勢を整え、腰痛等を予防・改善します



- ① イスの前側に座り両手は太ももの上に。お尻を座面にペタンと預けるように座ります。
- ② そこからお尻を座面から離すように、お腹・腰を伸ばしていきます（骨盤を立てます）。
- ③ おしっこを止めるように締めます（5秒保持します）。
- ④ ゆっくり元に戻しましょう。
- ⑤ 5回繰り返しましょう。

② 太ももとすねの筋力アップ

目的 太ももとすねを鍛え、ひざ痛などを予防・改善します



- ① 左ひざを伸ばした状態で足を上げ、つま先を手前に引きます。
- ② ひざを伸ばした状態で10秒保持します。これを3回繰り返します。
- ③ 4回目からは、つま先を引いたあと外側に向け、10秒保持します。
- ④ 左右交互に行います。右足も同じように行います。

④ かかと上げ

目的 ふくらはぎや骨盤の底にある筋肉を鍛え、ひざ痛や尿漏れを予防・改善します



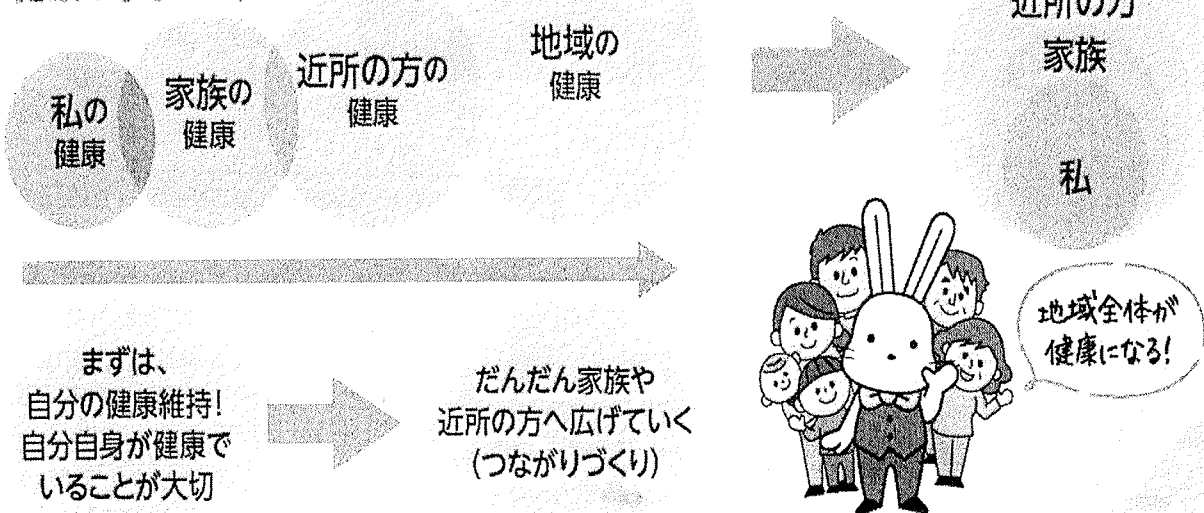
- ① 足をカタカナの「ハの字」にして、かかとを上げます。この時、親指側を意識して上げ、おしっこを止めるように締めましょう。
- ② 5秒かけて上げて、5秒かけて下ろします。これを5回繰り返します。
- ③ つま先を広げ、「Vの字」にしてかかとを上げます。この時、小指側を意識して上げ、お尻を締めた後おしっこを止めるように締めましょう。
- ④ 同じく5秒ずつかけて、上げ下ろしを5回繰り返しましょう。

地域の健康づくり

自分の健康から家族、友人や知人、近所、地域の健康づくりへ。

地域や職場、学校等がつながりあいながら、地域全体で健康づくりに取り組んでいきましょう。

安心安全な
健康なまちづくり



本日は、ありがとうございました。

これからも、みなさんの健康づくりを応援します。

地域のみなさんと一緒に健康長寿をめざしましょう。

今後とも、よろしくお願いいたします。

福島市保健所 健康づくり推進課

地域保健第一係 024-525-7674