

## ラジオ体操を始めてみませんか？

ラジオ体操と聞くと、子どもの頃を思い出す方もいらっしゃることでしょう。数年前に、健康にいいと話題になったこともあり、近年はラジオ体操に取り組んでいらっしゃる方が増えている印象を受けます。ラジオ体操は場所を選ばずできるので、気軽に取り組むことができる運動のひとつです。自宅でもできますが、一人では続ける自信がない…そんな方は公園に行ってみてはいかがでしょうか。朝6時30分になると、自然に人が集まってラジオ体操をしている光景を目にすることができるでしょう。健康のための個々の取組が、周りの人もやってみようと思うきっかけとなり、更にお互いに継続する励みともなっているようですが、強制的ではない空間がそこにはあります。皆さんも、ラジオ体操を始めてみませんか。

※市民の皆さんの積極的な取組が、この素敵な状況を生み出しています。公園によっては、行っていないこともありますので、ご了承ください。

※こんなところでラジオ体操やっているよ、というような健康づくりの情報がございましたら、健康増進課まで情報をお寄せください。

## 健康コラム



# さいたま市ヘルスプラン21 サポーター通信 第7号

## さいたま市ヘルスプラン21サポーター制度

さいたま市では、健康寿命の延伸を目指し、市民一人ひとりが生涯を通じて健やかで生き生きとした生活を営むことができるよう、市民、関係機関、団体、行政などが互いに協力し、それぞれの役割を果たしながら、健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するために、平成25年3月に「さいたま市ヘルスプラン21（第2次）」を策定しました。

さいたま市ヘルスプラン21サポーター制度は、前計画であるさいたま市ヘルスプラン21において健康づくりの取組を推進するために、平成16年度に創設したものです。さいたま市ヘルスプラン21（第2次）においても、このサポーター制度は継続するため、改めて制度についてお知らせします。

## さいたま市ヘルスプラン21サポーターとは？

健康づくりに関する取組を行い、身近な環境でできる健康づくりの輪を拡げていく方々のことです。

### 対象は？

市内に住所を有する団体、施設、店舗等

### 何をやるの？

- ・市民に対し、自らの団体の健康づくりの取組について情報発信します。
- ・市民に対し、健康づくりの情報について発信します。
- ・行政や他団体と協働し、健康づくりの取組を行います。

### 活動する期間は？

それぞれが取り組みやすいタイミングで活動いただくため、特に期間は設けておりません。

### サポーターに登録したい場合どうすればいいの？

申請書をさいたま市健康づくり推進協議会事務局（さいたま市役所2階健康増進課）に持参いただくか、郵送・FAX・電子メールで送付してください。

### 申請書はどこでもらえるの？

市ウェブサイトの様式を掲載しております。

<http://www.city.saitama.jp/002/001/003/p001593.html>

さいたま市役所2階健康増進課、区役所保健センター、さいたま市保健所地域保健支援課で配布しております。

### その他

さいたま市健康づくり推進協議会（事務局は市健康増進課）よりサポーター証を発行します。さいたま市健康づくり推進協議会より国や市などの健康づくりに関する情報をお届けします。

各種の健康情報、ウォーキングイベントなどの情報を掲載した

## 食育・健康づくりの総合サイト

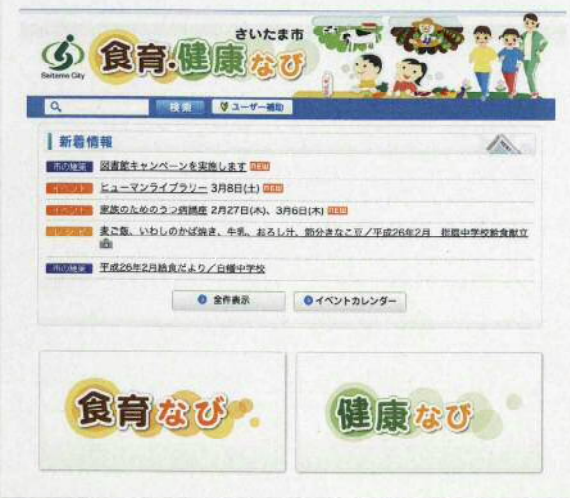
## 「さいたま市食育・健康ナビ」

をご活用ください。

<http://www.shokuikukenko-navi.jp/>

● 食育・健康ナビへのアクセスは

🔍 [さいたま市食育・健康ナビ](#) [検索](#)



## さいたま市ヘルスプラン21 サポーター通信 第7号

平成26年3月発行  
さいたま市健康づくり推進協議会

<事務局>さいたま市保健福祉局保健部健康増進課内  
〒330-9588 さいたま市浦和区常盤 6-4-4  
TEL 048-829-1294  
FAX 048-829-1967  
E-mail [kenko-zoshin@city.saitama.lg.jp](mailto:kenko-zoshin@city.saitama.lg.jp)

私たちは健康づくりの取組を  
実践しています!!



さいたま市ヘルスプラン21(第2次)の詳細については市ウェブサイトをご覧ください。  
<http://www.city.saitama.jp/002/001/003/p021903.html>

# さいたま市で行なわれている健康づくり



## さいたま市与野歩こう会

### 目標

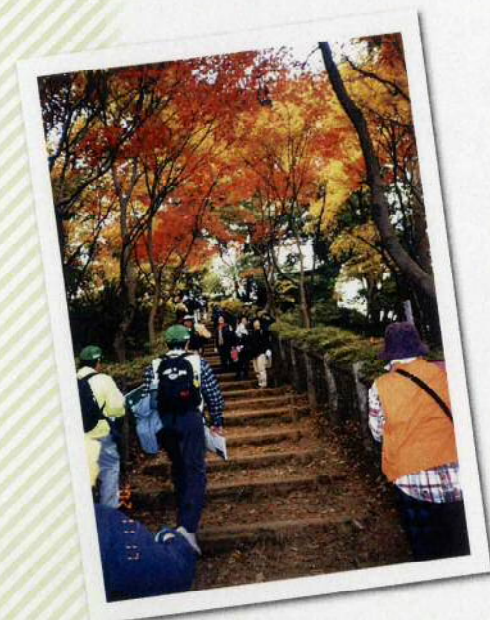
心身の健康維持推進  
市民相互の親睦、連帯感  
自然と人間との対話、美しい郷土を再認識する

### 内容

- 月例会（市内、県外）
- 与野七福神巡りウォーク
- 一泊ハイクウォーク
- 健康ウォーク（距離の短い、月例会へのステップを考えている方）
- 区内ウォーキングコースの設定（6コース）
- 上部団体、他協会、友好団体等への参加
- 納会豚汁ウォーク

### 協働した機関

埼玉県ウォーキング協会  
さいたま市中央区役所 他



### 団体からのコメント

発足昭和59年4月28日  
以来30年を迎え、今日に  
至っています。毎年着実に  
取組を実施し、健康増進に  
役立てています。平成25年  
度参加者総数は1,673人  
です。年齢は問いませんので、  
健康に関心のある方、自然  
に興味のある方は、一緒に  
ウォーキングを楽しみませ  
んか。

【問合せ先】  
岩本さん  
048-852-6826

今回は、  
さいたま市健康づくり推進協議会に  
参画いただいている団体の取組を  
一部紹介します♪

## さいたま商工会議所

### 「会員向け定期健康診断等の実施」

#### 目標

会員事業所従業員等の健康管理・福利厚生

#### 内容

市内で会員事業所従業員等に向けた健康診断等を実施する。

1. 一般定期健康診断、生活習慣病検診、人間ドックを指定機関にて実施
2. 出張歯科検診の実施
3. PET 検診の実施

#### 協働した機関

一般社団法人与野歯科医師会  
済生会川口総合病院等

### 団体からのコメント

健康診断等の実施は、傷病の早期発見・治療につながっています。事業所からは、簡単に利用できることの評価を得ており、毎年の継続的な受診につながっています。PET 検診の受診については、受診者数が景気動向に左右されがちではありますが、悪性腫瘍の患者数の増加などに関する関心から安定的な受診者数で推移しています。



## さいたま市レクリエーション協会

### 「さいたま市レクリエーションフェスティバル」

#### 目標

さまざまな種目のスポーツ・レクリエーションを紹介することで、参加者が体験を通じて健康・体力づくりを身近な活動として理解し、日常生活に役立たせることができる。

#### 内容

- ニュースポーツ種目紹介と体験
  - ・インディアカ・ソフトバレーボール
  - ・家庭婦人・バレーボール・ビーチボールバレー
  - ・ミニテニス・ファミリーバドミントン
- レクリエーション種目紹介と体験
  - ・ウォークラリー・潜水・親子体操・サイクリング
  - ・3B体操・日本民謡・クラフト・ゲーム
  - ・フォークダンス・社交ダンス・スポーツ吹矢
  - ・ディスコン

#### 協働した機関

埼玉県レクリエーション協会  
さいたま市スポーツ振興課

#### 次回の予定

平成26年6月8日（日）大宮体育館で開催予定

### 団体からのコメント

参加された市民がニュースポーツやレクリエーション種目を体験することにより、活動の楽しさを実感することができたものと感じました。それぞれの種目活動の楽しさを通じて健康・体力づくりに関心を寄せられたと思います。

今後は、広報活動の充実を図り、更に、多くの参加者を得るとともに、種目活動の諸団体に入会するような取組を検討したいと考えています。

興味を持たれた方は是非ご連絡ください。

URL <http://www.saitamashi-rec.net/>

#### 【問合せ先】

さいたま市レクリエーション協会  
事務局（スポーツ振興課内）  
電話：048-829-1731  
FAX：048-829-1969



プラス・テン

## +10 から始めましょう！

今、私たちの健康に悪影響を及ぼす要因として問題になっているのが、「肥満」「喫煙」そして「身体活動不足」です。健康日本21最終調査によると、平成21年の15歳以上の国民の1日の歩数の平均値は、平成9年と比べて、男女ともに約1,000歩（約10分の身体活動に相当）減少していることが分かりました。

また、からだを動かすと、糖尿病を始めとする生活習慣病が予防できるだけでなく、気分転換やストレス解消、ロコモティブシンドローム（足腰の衰えによる要介護になるリスクが高い状態）の予防につながります。

まずは今より1日10分多くからだを動かしませんか？

## 約10分の歩行による エネルギー消費量は？ 体重60kgの場合、約30kcal

※厚生労働省「エクササイズガイド2006」の簡易換算式を用いて時速4kmで歩行したときのエネルギー消費量を算出。

1年間積み重ねると約10,950kcal。  
1kgの体重を減らすには、約7,000kcal消費する必要があるから、以前と比べて、年間に1kg程度太りやすくなっているんだね。

