

プラス テン

+10で健康長寿を目指そう！

八重山保健所健康推進班 西里 礼乃

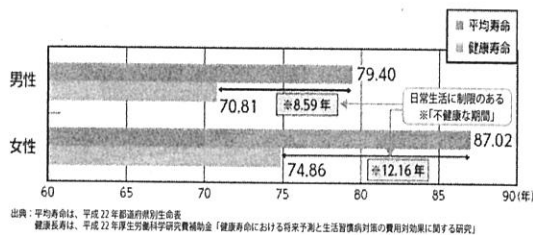
皆様、「+10」(プラステン)を知っていますか？初めて耳にされる方もいらっしゃると思います。厚生労働省が策定した「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針」によると、「+10」とは、今より10分多く毎日身体を動かす(身体活動)ことを意味しています。ふたんから元気に身体を動かすことで、健康寿命が長くなる効果があることがわかっています。

そこで、今月は、健康寿命の延伸を目指し、今日から始める+10!について一緒に考えていきましょう。

○「健康寿命」の状況は？ (図1参照)

沖縄県の健康寿命は、男性70.81年(全国第14位)、女性74.86年(全国第4位)で、平均寿命との差は男性で8.59年、女性で12.16年となっています。平均寿命と健康寿命との差は日常生活に制限のある「不健康な期間」であることから、県民一人一人が健康づくりに取り組み、健康寿命を延伸することが求められています。

図1 沖縄県の平均寿命と健康寿命の差(平成22年)



○「身体活動」って具体的には？

身体を動かすことを指す「身体活動」は、大きく「運動(スポーツや筋力トレーニング等)」と「生活活動(家事や歩行、動物の世話等)」に分けられます。

○健康づくりのためには？

筋力を強化したり柔軟性を向上する動きのある「運動」と、内臓脂肪の燃焼効果が高く肥満解消効果が期待できる有酸素運動が多い「生活活動」の両方を行うことが、健康づくりのためには大切です。

○運動習慣のある人(1日に30分以上の運動を週2回以上行い、1年以上継続)はどのくらい？

沖縄県で実施した県民健康・栄養調査(平成23年度)の結果では、「運動習慣のある人」は20歳以上の男性で43.8%(H15~18:35.1%)、女性で34%(H15~18:31.7%)となっており、男女ともに増加傾向にありますが、年代別で見ると子育て世代である若壮年期で低い状況となっています(図2)。琉球大学ゆい健康プロジェクト(H27.2暫定版)がまとめた八重山地域の国保・全国健康保険協会健診結果(H24)を統合したデータにおいても同じような結果がでています(図3)。運動する時間をつくるのが難しい年代においては、「生活活動」の中で「+10」を増やすことから始め、無理なく健康づくりを行っていきましょう。

図2 運動習慣のある人の割合(平成23年度県民健康・栄養調査)

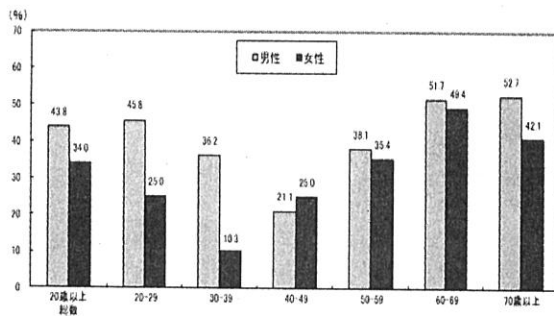
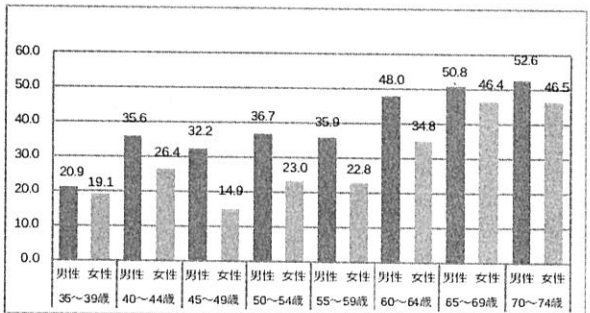


図3 八重山地域における運動習慣のある人の割合

(琉球大学ゆい健康プロジェクト(H27.2暫定版)、国保・全国健康保険協会健診結果(H24))



○歩数はどのくらい？

歩数は、20歳以上の男性で6906歩(H15~18:7,262歩)、女性で5,934歩(H15~18:6767歩)と男女ともに減少しており、目標(男性:9000歩、女性:8500歩)達成には、男性で約2000歩、女性で1500歩足りない状況にあります。

歩くことは身体や、脳にも良い刺激となり、誰にでもできる簡単で安全な身体活動です。今より10分(+10)または1000歩多く歩くことから始めてみませんか？

○あなたが始める+10は？



生活活動として、運動として出来ることから始めていきたいですね。毎年9月は「健康増進普及月間」と併せて「食生活改善普及運動」の実施期間となっています。ぜひ、この機会にご自

身の、またご家族で健康について考える機会にしてみませんか？

八重山保健所では、当月間の取組みとして、パネル展示を八重山保健所ロビー、石垣市健康福祉センターロビーにて9月30日まで開催しています。沖縄県で作成した身体活動関連のリーフレットも配布しています。健康づくりを進める上でのヒント満載ですよ。

また、運動関連イベントとして、10月25日(日)午後2時より石垣市総合体育館において、「ひーぶーと笑って歩いてスマートに!~やいまんちゅ☆減量伝説~」をテーマに、ひーぶー(真栄平仁氏)をお招きして健康講演会、町なかウォーキング、お楽しみ抽選会を開催します。多くのご来場を心よりお待ちしております。

今日から、一緒に+10で健康長寿を目指していきましょう！