

「お互いさま」で助け合い、支えあい、みんなで

健康になろう！



さいたま市ヘルスプラン21（第2次）では、皆さんが取り組む健康づくりを推進しています。今回は、さいたま市見沼区にある『みぬまハウス』取材してきました。

大和田駅を下車してすぐにみぬまハウスがあります。

いきいき百歳体操中は、「上を向～いて歩こ～う♪」や「1、2、3、4、5、6、7、8」など元気な掛け声と歌声が部屋いっぱいに響いていました。歌を歌いながら運動をすることで、体力をつけるだけではなく、認知症の防止にもつながるため、行っているそうです。

体操中に、参加者の方々が、「**太ももを意識しましょう**」や「**無理せずにね**」とお互いに声を掛けあっているところが特に印象的でした。みぬまハウスではいきいき百歳体操以外にも、朗読くらぶや歌声カフェなどの「くらぶ活動」を行っているそうです。また、訪問介護サービスや生活支援サービスなども行っています。

まさに助け合い、支えあいですね！



声を掛け合い、個人に合った重りを腕や足につけて無理のない範囲で運動しています。



壁に歌詞を貼り、歌を歌いながらいきいき百歳体操をしています。歌を歌うことで心がすっきりします！



コミュニティカフェの様子。会話をしている間、笑い声が絶えませんでした。



みぬまハウスの長沼さん。助け合い、支えあいの気持ちを大切にしています。

参加者の皆さんに聞きました

Q みぬまハウスで、いきいき百歳体操を続けてみてどうですか？

A 健康増進につながった。無理をしない程度に体操することができるため、続けられやすく、これからも活動をつづけていきたいです。

Q みぬまハウスはあなたにとって、どんなところ？

A 誰かと気軽に話すことができるだけでなく、外に出る **きっかけとなる場所**。また、人とのつながりを感じることができるため、自分にとって **貴重な一つの居場所**。みぬまハウスがあってよかったです。

▶ 問い合わせ

(みぬまハウス 長沼氏)

さいたま市見沼区大和田町1-1352 TEL・FAX 048-796-0295

<サポーター通信発行事務局>
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

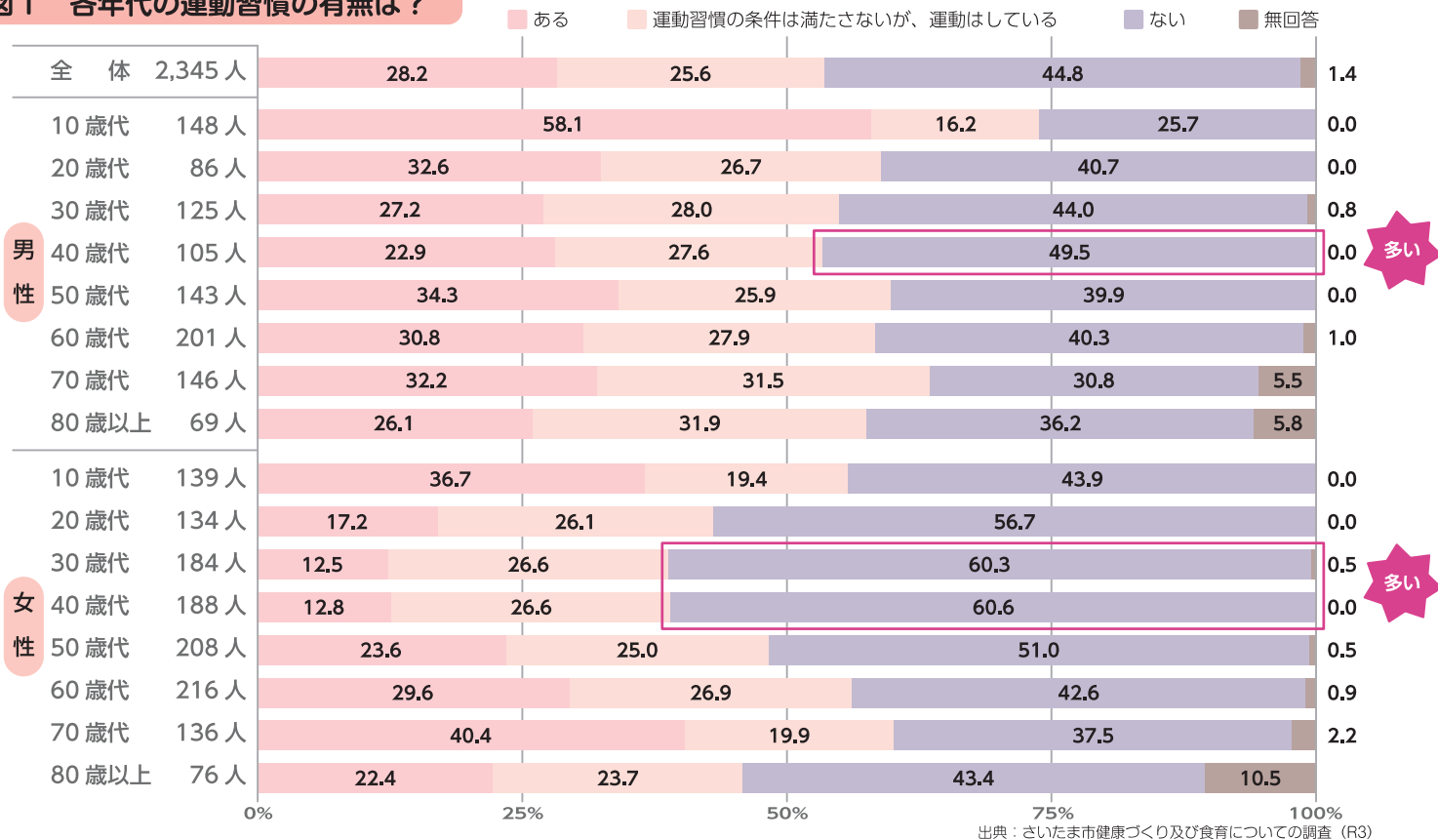
さいたま市民って、どれくらい運動しているの？

さいたま市では5年に一度、健康に関する市民調査を実施しています。
昨年度、市民5,000人に実施したアンケート調査の結果についてお伝えします！

運動習慣については、男性では「ある」が「10歳代」で58.1%と特に高く、「ない」が「40歳代」で49.5%と他の年代より特になくなっていきます。

女性では「ある」が「70歳代」で40.4%、「10歳代」で36.7%、「60歳代」で29.6%と特に高く、「ない」が「30歳代」で60.3%、「40歳代」で60.6%と特になくなっていきます。

図1 各年代の運動習慣の有無は？



今回の市民調査の結果から、男性は40歳代以降で「肥満者の増加」、女性は30～70歳代で「1日以上歩く人が少ない」、30～40歳代で「運動習慣のある人が少ない」という課題が見えてきました。

図2 各年代の課題は？

性別	年代	課題				
		多量飲酒者の増加	肥満者の増加	1時間以上歩く人が少ない	運動習慣のある人が少ない	
男性	15～19歳	—	—	—	—	
	20歳代	多量飲酒者の増加	朝食の欠食	—	—	
	30歳代		朝食の欠食	運動習慣のある人が少ない	—	
	40歳代		肥満者の増加	—	—	
	50歳代		肥満者の増加	—	—	
	60歳代		肥満者の増加	—	—	
	70歳代		肥満者の増加	1時間以上歩く人が少ない	—	
	80歳以上		肥満者の増加	—	—	
女性	15～19歳		—	—	—	—
	20歳代	多量飲酒者の増加	朝食の欠食	—	—	
	30歳代		肥満者の増加	朝食の欠食	1時間以上歩く人が少ない	運動習慣のある人が少ない
	40歳代		1時間以上歩く人が少ない	運動習慣のある人が少ない	—	—
	50歳代		肥満者の増加	1時間以上歩く人が少ない	—	—
	60歳代		1時間以上歩く人が少ない	—	—	—
	70歳代		「健康でないと感じる」	1時間以上歩く人が少ない	—	—
	80歳以上		「健康でないと感じる」	—	—	—

出典：さいたま市健康づくり及び食育についての調査 (R3)



健康づくりは毎日の生活習慣の積み重ねです。「運動はしたいけれど、一人ぼっちはなあ…」と思っている方は、身近な場所にあるグループに参加するのもおすすめです。
また、自分のタイミングで運動をしたい方は、一人でも取り組みやすいウォーキングがおすすめです。