

# 健診結果を活用しよう！

9月号より3回にわたり、健診結果の活用についてお話を伺っています。最終回の今回は、羽曳野市国保で5年にわたり健康講座をお願いしている大阪府立大学総合リハビリテーション学部健康運動指導士保井智香子先生に運動面についてのお話を伺いました。



大阪府立大学総合リハビリテーション学部  
健康運動指導士 保井 智香子 先生

生活習慣病の予防、改善には食事のバランスと運動が大切です。今回は運動について取り上げてお話しします。適度な運動や身体活動は、肥満や生活習慣病の予防や改善、ストレスの解消など生活の質の改善に効果をもたらします。たとえば、糖尿病では運動により血液中の血糖の利用が向上し、血糖値の低下につながります。しかし、現在は家事や仕事の自動化、交通手段の発達により身体活動量が低下しており、肥満の原因にもなっています。では、どのように運動を行っていけばよいのか考えてみましょう。

## ◆運動にはどのようなものがあるのでしょうか？

運動には大きく分けると2つの種類があります。1つめは有酸素運動と言われる、酸素を必要とする運動です。ジョギングやウォーキング、自転車こぎなど呼吸をしながら行う運動種目がこれにあたります。一方、無酸素運動と言われる運動は、酸素がなくても行うことができる運動のことを言います。たとえば短距離走や重いものを持ち上げる時など、瞬間的に息をこらえて行う運動が多くなります。

## ◆どのくらいの時間行えばよいのでしょうか？

1日30分を目安に行ってみましょう。もちろん1回で30分続けて行うことができない場合は10分を3回に分けて行っても構いません。また、歩数計をつけられる方は10,000歩を目安に歩くようにしましょう。10,000歩、歩くことで約300kcalのエネルギー消費が期待できます。

## ◆健診結果を改善させるためにはどのような運動がよいのでしょうか？

運動強度の高くない、『有酸素運動』が効果的です。運動の強さの目安は、「ニコニコしながら行うことができる運動」、「楽しみながらいつまでも続けられそうな運動」になります。お友達と一緒にウォーキングをする時、お話ししながらできる強度が目安です。

## ◆雨の日など外に出られない時はどうしたらよいのでしょうか？

家の中で足ふみを行ったり、イスに座っている状態から立ち上がる動作もウォーキングと同様に下半身の筋肉を使うのでオススメの運動です。その他には、家事など体を動かすことを意識して、家の掃除をすることもよいですね。

## ◆安全に運動するために

これまで運動習慣のない方がいきなり始めると、思ってもいないような事故やケガにつながる場合があります。特に治療中の方は主治医に相談しましょう。また、熱中症予防のため、こまめに水分補給しましょう。慣れてきたら少しずつ強度を強くしたり量を増やしたりしていきましょう。

## ◆最後に・・・

生活習慣の改善やダイエットには食事改善だけでなく、運動を取り入れることで、体に必要な筋肉の減少を防ぎ、脂肪を減らすことが期待できます。運動習慣のない方は、日常生活の中で少し速く歩いたり、階段を利用することを心がけ、普段の生活で体を動かす機会を増やすようにしましょう。

いかがでしたか？ 特定健診が始まって4年目。国民健康保険にご加入いただいている40歳以上の方の3人に1人は健診を受けていただいています。ですが、皆様全体の健康を守り、生活習慣病を予防するためには、70%以上の方の受診が必要といわれています。皆様の身近な方で健診をご利用い

ただいていない方がおられましたらぜひ受診をお勧めください。特定健診は夕ボだけの健診ではありません。太っていても、やせていても、病気で通院中でも、毎年うけて健康管理にお役立てください！  
ご拝読ありがとうございました。

健診についてのお問い合わせは保険年金課まで（内線1761）