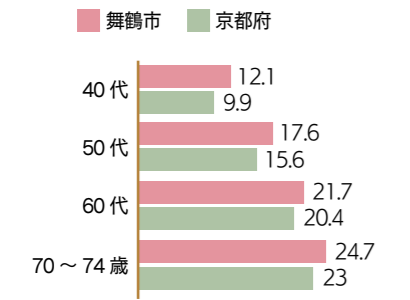


40代以上のメタボの割合 (%)  
(市国保+協会けんぽ令和2年度特定健診結果)



健康診断の問診項目の1つに「1日1時間は歩いているか」があります。本市の健診結果では、「はい」と答えた人の割合は、男女合わせて京都府の平均と比べて低い水準です。本市は車を使用する人が多く、仕事に行くのも車、買い物に行くのも車で運動不足になりがちです。運動不足になると肥満のリスクが高まります。舞鶴市民は、メタボリック症候群の割合が府内15市でワースト1位と高く、運動不足が喫緊の課題になっています。

舞鶴市民は運動不足

マイ健康通信

ホットな健康情報をお届け

運動は良いことばかり

運動習慣の多い人は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病、がんなどの病気にかかりにくくなり、死亡リスクが低くなるといわれています。また、体を動かすことは筋力や認知機能の維持、気分転換やストレス解消など精神面でも良い影響を与えます。

ちょっとした工夫が運動に

運動といっても、マラソンなどの本格的なものだけではなく、身近でできる事もあります。仕事や家事の時間を利用して体を動かせば、時間的にも金銭的にも負担はありません。運動のためだけに時間を取る必要がなく、取り組みやすくなります。「忙しいからできない」とあきらめるより、まずは生活に合った方法で体を動かす一歩を踏みだしましょう。

健康づくり課 ☎65・0065

日常生活で身体活動量を増やすコツ

実践編

- 歩くことの大切さを意識して生活しましょう。
- 歩くときは歩幅を広く、速足で歩く
- 職場などでトイレに行くときは、別フロアまで歩く。昼休みに10～20分散歩する
- よく使うものを近くに置かない。皿洗いをしながら、かかとを上げ下げする
- 駐車場は遠くの場所に止める

ストップ! 座り過ぎ

座っている時間が長い人は短い人に比べて寿命が短いという研究結果が出ています。意識して小まめに立ち上がり、できるだけ座っている時間を短くしましょう。



INTERVIEW

姿勢を見直し健康づくり

正しい姿勢とは、横から見てS字カーブに沿って背骨がきれいに湾曲している形です。正しい姿勢を保つと、3つの良い効果があります。

1. 全身の関節が正常に動き、関節への負担が減り、膝や腰などの痛みが軽減
  2. 血流が良くなり、基礎代謝が上がる。また筋肉がよく動かせるようになり、運動によるエネルギー消費がアップ
  3. 肋骨や横隔膜の動きが良くなり、肺のスペースが広がって、酸素を取り込む量が増え、基礎代謝がアップ
- 座っていることが多い人は、正しい姿勢の保持に重要な、ハムストリング(※1)や大殿筋・中殿筋(※2)、脊柱起立筋(※3)をスクワットなどで鍛えることをお勧めします。
- ※1 太ももの裏の筋肉
  - ※2 臀部の筋肉
  - ※3 腰背部の筋肉



子育て支援センター ☎62・0103  
7月12日(水)、8月9日(水)10時30分

子育て

自衛官など  
防衛大学校(一般)や一般曹候補生、自衛官候補生などを募集します。詳しくは、防衛省・自衛隊舞鶴地域事務所ホームページをご覧ください。左下コードからアクセス可。



あそびあむ ☎65・5050  
お父さんと赤ちゃんあそびの体験みずとあそび  
7月16日(日)10時30分～11時45分  
1歳6か月児とその父親(夫婦での参加可) 先着10組 電話受付窓口

あそびあむ ☎65・5050  
お父さんと赤ちゃんあそびの体験みずとあそび  
7月19日(水)10時30分～11時45分  
1歳未満児とその保護者 先着10組 電話受付窓口

1歳あそびの体験 みずとあそび  
7月26日(水)10時30分～11時45分  
1歳未満児とその保護者 先着10組 電話受付窓口

市の広報番組



Wind of Maizuru  
毎週木曜日、12時40分～12時50分  
舞鶴のイベント情報などを紹介



お役立ち情報やイベント情報などを  
広報番組「パブリックラインまいづる」などで  
お知らせしています

市制施行80周年記念  
舞鶴赤れんがハーフマラソン2023 参加者を募集

▲ゲストランナーの千葉真子さん

時 10月9日(祝)  
◆ハーフ…9時30分から  
◆2キロ…9時49分から

場 赤れんがパーク周辺

定 ◆ハーフ…先着2,600人  
(公認の部は日本陸連登録者のみ)  
◆2キロ…先着400人

料 ◆ハーフ(高校生以上)…5,200円  
◆2キロ…一般2,000円、小・中学生1,500円  
(小学1～2年生は保護者同伴。1組2,000円)  
別途エントリー手数料が必要

他 本大会完走者の中から抽選で3人に東京マラソン2024の出走権を贈呈

申 8月18日(金)までに申し込みフォームで。詳しくは大会ホームページで。右コードからアクセス可

問 スポーツ振興課 ☎66・1058

12時内多胎児親子の交流と情報交換  
多胎児を育てている親とその子ども、  
多胎児を妊娠中の人

あかちゃんひろば

7月26日(水)10時30分～11時30分  
ふれあいあそびや絵本の読み語り、子育ての話、母親同士の交流  
対妊娠中の人、1歳未満児とその母親  
《共通》場中総合会館

あそびあむ ☎65・5050

お父さんと赤ちゃんあそびの体験みずとあそび  
7月16日(日)10時30分～11時45分  
1歳6か月児とその父親(夫婦での参加可) 先着10組 電話受付窓口

あそびあむ ☎65・5050  
お父さんと赤ちゃんあそびの体験みずとあそび  
7月19日(水)10時30分～11時45分  
1歳未満児とその保護者 先着10組 電話受付窓口

その他

夏の交通事故防止府民運動

7月21日(金)～30日(日)は「涼やかに、お先どうぞ」京の夏をスローガンに夏の交通事故防止府民運動を実施。一人ひとりが交通ルールを守り、安全なまちを目指しましょう。

《運動重点》◆子どもや高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保◆横断歩道における歩行者優先等安全運転意識の向上◆自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底◆飲酒運転の根絶  
《市交通対策協議会》

貝や海藻を採る密漁は犯罪です

海にいるアワビ、サザエ、ワカメなどには漁業権が設定されています。漁業協同組合の組合員以外の人が、これらを探ると漁業権侵害(密漁)で、刑事罰の対象になることがありますのでご注意ください。問 府水産事務所 ☎0772・224438

海水浴で事故に遭わないために

海水浴を安全に楽しむために、ライフセーバーや監視員が常にいる、海開きをしている海水浴場で泳ぎましょう。また「天気が悪い、海が荒れているときは泳がない」「遊泳区域内で泳ぐ」「お酒を飲んだら泳がない」「保護者は絶対に子どもから目を離さない」を守りましょう。問 舞鶴海上保安部 ☎76・4120

お見せは無料です  
お仕事の依頼は  
公益社団法人 舞鶴市シルバー人材センター  
☎64-3233 舞鶴市字溝尻150番地の11

《京都労働局委託事業》 高齢者活躍人材確保育成事業  
会員募集中!  
どなたでも入会できます  
舞鶴市にお住まいの60歳以上の方で健康で働く意欲のある方

「有料広告」