

0歳

20歳

30歳

40歳

50歳

60歳

70歳

80歳

ライフステージに合わせて健康づくりを

はじめてみよう！

♪あなたの健康は
あなたが守る♪

問合せ

平野区保健福祉センター
保健福祉担当④番窓口
☎4302-9968

早寝早起きをする
と
いいこといっぱい

- 朝日を浴びると体内のリズムが整い、自律神経の動きが活発になります
- 朝の目覚めがよく、ご飯がおいしく食べられます
- 日中の集中力が増します
- 朝日を浴びると夜の睡眠の導入になります
- ぐっすり眠ると体の免疫機能が高まります
- 夜、寝ている間に成長ホルモンが分泌されます

「おはよう！」
すっきり
お目覚め

朝日を浴びて、
体内時計を調整

朝ごはん、
「おいしいね」

ぐっすり、
心地よい
眠り

朝日を浴びて、
つくる
元気な体
(生活リズムを
つくみましょう)

ふあー、
眠くなっちゃった

いっぱい遊んで、
疲れちゃった
お風呂でさっぱり

おなか
いっぱい、
元気
もりもり

体を使って
たっぷり遊ぼう

20~30
歳代

もう30分早く寝ると、
生活が変わる。

夜ふかしせず、もう30分早く寝るに
するだけで翌朝からの生活リズムは
見違えるようになります。
朝食習慣のある人は、午前中の仕事や
家事、勉強の効率が高められるという
ことが「科学的に実証」されています。
もう30分早く寝る。出発点は「ここ」です。

40~50
歳代

あと10分歩きましょう。

歩くことが健康によいと知っていても、
いったいどれくらい歩けばいいの
でしょう。
生活習慣病の予防には男性で9000歩、
女性で8000歩が目安となります。
平均的な歩数から考えると、足りないの
はあと1000歩。
時間にして、1日あと10分程度多く歩
くだけでじゅうぶんに効果があります。

60歳
以上

毎日10分間の
ラジオ体操

子どものころに学校で習ったラジオ
体操。何となく準備運動と誤解されて
いますが、じゅうぶん立派な「運動」に
なります。
時間にして10分間。ラジオ体操も毎
日続けることで生活習慣病を予防する
効果があることは、「科学的に実証」さ
れています。

ご存知ですか？平野区民の健康状態

平成20年の死因順位より
1位悪性新生物、2位心疾患、3位肺炎、4位脳血管疾患で大阪市と順位は同じ。
がんや生活習慣病で亡くなる人が多い。

死因別死亡割合	全国	大阪市	平野区
悪性新生物	30.0	31.9	31.2
心疾患	15.9	14.4	14.7
肺炎	10.1	11.0	10.8
脳血管疾患	11.1	9.2	8.0
自殺	3.3	3.0	3.3
不慮の事故	0.5	2.4	1.7
結核	0.2	1.9	0.3
その他	21.6	21.2	23.4

- 悪性新生物
- 心疾患
- 肺炎
- 脳血管疾患
- 自殺
- 不慮の事故
- 結核
- その他

平成21年の特定健診受診結果より

平野区の男性の45.9%、女性は15.1%がメタボリックシンドロームとその予備群と診断されました。大阪市全体と比較して、男性はほぼ同じ、女性は少し低い結果でした。

	該当者	予備群	該当者
女	8.8%	6.3%	
男	25.9%	20%	

生活習慣病を予防し、区民一人ひとりがよりゆたかな生活を…

1に運動

2に食事

朝晩

しっかり禁煙

最後にクスリ

健康寿命をのばしましょう

健康状態を確認するために、毎年1回特定健診を受けましょう。

平野区健康づくり推進協議会

市民の健康づくりを応援する
「すこやかパートナー」

壮年期・高齢期対象の健康づくり教室を修了した方で組織しています。生涯を通じた健康づくりを推進し、普及啓発活動を行っています。また、いきいき百歳体操のおもりバンドも作成しています。

さあ やってみよう！いきいき百歳体操

いきいき百歳体操とは、高知市でつくられた高齢者向け筋力づくり運動です。イスに座って、おもりを手首や足首につけて行う体操で、約30分間、週1~2回実施します。90歳を超えてからでも筋力をつけることができます！あなたも元気な百歳めざして、『いきいき百歳体操』をしてみませんか？

準備体操

筋力運動

整理体操

①深呼吸

②肩と脇腹を伸ばす運動

③足踏み

④股関節の運動

①腕を前に上げる運動

②腕を横に上げる運動

③椅子からの立ち上がり

④膝を伸ばす運動

⑤足の横上げ運動

①手首・腕のストレッチ

②太ももの裏のストレッチ

③首の運動

平野区は
いきいき百歳体操を
応援しています

いきいき百歳体操をやりたい皆さんへ、DVDやビデオ、おもりの貸出と、保健師による技術支援を行っています。

使用するおもり

●22年度は5つの地域(場所)でいきいき百歳体操に取り組んでいた
だいています。あなたの地域でもやってみませんか？

地域でお世話されているリーダーさんにうかがいました。
●始めたきっかけ ◆工夫していること ★参加者の反応・変化

そよ風センター(市民交流センターひらの)

岩野さん

●体操の効果が科学的に証明されていることや、手軽にできるのがいいと思いました。
★階段の上り下りが楽になったとの声が多く、会話がぐんぐん、交流の場にもなっています。

瓜破西地域(瓜破西老人憩の家)

高木さん

◆体操の後に、大きな声で歌いながら行う“つば体操”やカラオケを取り入れたりと、参加したいと思える場づくりを大切にしています。
★体操の時に大きな声が出るようになりました。

加美地域(加美地域老人憩の家)

渡辺さん

◆笑いが一番。楽しくできるように、笑いを入れながら笑顔が心がけています。
★体操した後に「元気が出た」という声があります。中には杖を忘れて帰った人もいます。

喜連東地域(喜連東第7・8町会集会所)

垣内さん

●いきいき百歳体操サポーター養成講座を受講した中に、同じ地域の人がいたので一緒に立ち上げました。
★友達がで、毎週火曜日が楽しみになりました。

平野南地域(平野南老人憩の家)

間庭さん

●地域全体に広報して参加者を募ったところ、応募が殺到しました。
★まだ始まったばかりですが、これからも「続けたい」との声を聞いています。