

# 健康な未来のために 今より少しでも多く身体を動かそう!



身体活動量が多い方や運動をよく行っている方は、死亡率や虚血性心疾患・高血圧・糖尿病・肥満・骨粗しょう症などの罹患率が低いことが分かっています。身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。将来のためにも、身体を動かすことを心がけてみましょう。

**● 日常生活のなかでできる運動**

できるだけ階段を使う、少し離れた場所に駐車する、掃除や洗濯などの家事に積極的に取り組むなど、身体を動かす機会は身のまわりにたくさんあります。普段の生活を振り返ってみましょう。

**● 無理せず可能なものから取り組みましょう**

長続きさせるためには、「今より少しでも多く身体を動かすこと」を目標に、まずはできることから始めてみましょう。

## 市の現状

令和5年度に市民を対象に実施した健康づくりアンケートでは、週2回以上運動していると回答した方は32.0%でした。年代別では、40・50代は20%前後と他の年代より低い状況です。

## 活動・運動のポイント

### <身体活動・運動の推奨事項一覧>

	身体活動	運動	座位行動
高齢者	歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日40分以上(1日約6,000歩以上)	有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する。
成人	歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分以上(1日約8,000歩以上)	息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上(筋力トレーニングを週2~3日)	

(出典)厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」から一部加工して掲載

## ヘルスロードを歩こう!

ヘルスロードは、子どもから高齢者まで安全に歩けるウォーキングコースとして茨

### <市内のヘルスロード一覧>

コース名	距離
① 上野沼散策コース	2.6 km
② りんりんロード 岩瀬~雨引コース	9.2 km
③ まかべ歴史、街並み散策コース	2.0 km
④ つくばりんりんロード	19.0 km
⑤ 大和駅北公園コース	1.6 km

茨城県が指定しているものです。市内には、「いばらきヘルスロード」に指定されたお勧めのウォーキングコースが5つあります。健康づくりのために、家族や友人を誘って一緒に歩いてみませんか。

### ヘルスロードの詳細はコチラ

茨城県ホームページ▶



## 住民健診 (完全予約制)

令和7年度住民健診が始まります。6月は和ふれあいセンター「シトラス」が会場となります。

- インターネット予約/5月21日(水) 20時~
- コールセンター予約 (☎0570-077-150) 5月22日(木)、23日(金) 9時~17時



## 乳幼児健診

令和7年度乳幼児健診の年間日程は、市ホームページまたは、母子手帳アプリ「母子」で確認できます。



## 骨粗しょう症検診

令和7年度骨粗しょう症検診が始まります。対象者の方には、お知らせ(ハガキ)をお送りします。

- 実施機関/さくらがわ地域医療センター
- 対象者/令和7年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる方
- 実施期間/6月2日(月)~12月27日(土)
- 予約期間/5月12日(月)~12月19日(金)
- 予約方法/さくらがわ地域医療センターへ電話 (☎0296-54-5100)



## ● 各種相談 (要予約)

こころの健康相談 (精神科医による個別相談・1人30分程度)	
日時 5月15日(木) ①14時~②14時45分~	会場 岩瀬福祉センター
子育て相談 (精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度)	
日時 5月29日(木) ①10時~②11時~	会場 岩瀬福祉センター
総合健康相談	
日時 5月9日(金)、23日(金) 10時~11時30分	会場 乳幼児相談...こども家庭センターさくらっこ 上記以外...岩瀬庁舎

## ● 休日当番医 診療時間/9時~12時、13時~16時 受付時間/9時~11時30分、13時~15時30分

診療日	医療機関名	住所	連絡先
5月3日(土)	阿部田医院	真壁町亀熊 123-1	☎0296-55-0305
5月4日(日)	鍋木クリニック	加茂部 4-1	☎0296-76-3131
5月5日(月)	吉原医院	明日香 2-31	☎0296-75-1177
5月6日(火)	延島クリニック	東飯田 658	☎0296-58-5058
5月11日(日)	けんせいクリニック	岩瀬 207-1	☎0296-71-8111
5月18日(日)	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚 496-1	☎0296-23-9955
5月25日(日)	大和クリニック	大国玉 2513-12	☎0296-58-7788

## スタッフ・入居利用者様募集中

社会福祉法人 特別養護老人ホーム上の原 ☎0296-71-6888  
〒309-1226 茨城県桜川市上野原地新田154-4 担当:益子

## 私たちと一緒に働きませんか?

社会福祉法人 上の原学園 ☎0296-75-2509  
〒309-1226 茨城県桜川市上野原地新田159-1 担当:杉山・宮田

## ペット火葬は 北つくば農協葬祭のペットセレモニー

安心: ご家族が安心してお見送りできるよう  
心頼: 心から信頼いただき  
真心: まごころ込めたおもてなし

完全個別火葬 供養堂見学 事前相談受付 無料 安心の見積提示 24時間365日 電話受付 営業時間 8:30~17:30

ペットがなくなった! どうしたらいいの? ご家族が安心してお見送りできるお手伝いさせていただきます。まずはお電話ください。丁寧に分かりやすくご説明いたします。

☎0120-456-556

お迎え対応地域 筑西市・結城市・桜川市 その他の地域の方はご相談ください。

kokoro こころ