

# 知って得する 健康コラム



第3期 健康むらた21計画

知-  
かん

守ろう！子どもの健康  
見直そう！生活習慣  
延ばそう！健康寿命

## ～身体活動・運動～

### 現状と課題

運動習慣は生活習慣病の予防に有効ですが、余暇時間の少ない働き世代は、運動習慣を持つことは難しい現状にあります。

住民アンケートでも、最近1年間における定期的な運動習慣の実施状況は、働き世代は総じて低い傾向にあります。

村田町において定期的（週2回以上、1回30分以上）な運動をしているのは、約5人に2人でした。

### 目標

- ① 運動習慣を身につけましょう
- ② 運動の必要性を知りましょう
- ③ 意識して歩数を増やすような生活を習慣化しましょう

町では、運動に関する正しい知識の普及や運動しやすい環境づくりに努めます。



### 運動するとどんな良いことがあるの？

運動は、からだところに対して良い効果が認められています。

#### ✓ 身体的な効果

体力・筋力の維持および向上  
メタリックシンドロームの予防  
生活習慣病の予防



#### ✓ 精神的な効果

認知症の予防  
気分転換やストレス解消



(出典：TANITA <https://www.tanita.co.jp>)

### 健幸むらたウォーキングコースを ご活用ください！

町内には、塩内公園と城山公園を拠点とした3つのウォーキングコースがあります。日頃の運動にぜひ取り入れてみてください。

≫ 次回は「休養・こころの健康」  
についてお知らせします。

## ほけんセンター ニュース

6・7月に実施する検診のお知らせです



### 乳がん検診

対象者：30歳以上

月 日：令和6年6月1日（火）～令和6年6月15日（土）

会 場：村田町中央公民館

自己負担金及び受付時間は受診票に同封のチラシでご確認ください。

検診の時には、バスタオルを持参してください。

受診票は5月下旬から6月上旬頃郵送予定になります。



### 胃がん検診（未検診者）

対象者：胃がん検診受診票をお持ちの方で、5月の胃がん検診を受けなかった方

月 日：令和6年7月27日（土）午前7時30分～午前10時

7月中旬までに対象者へ案内を送付します。

案内をご覧のうえ受診してください。受けない場合、キャンセルの連絡は不要です。



検診会場ではマスクの着用をお願いします。  
みなさまのご理解、ご協力をお願いします。