

# ヘルシーおおさか21

てんじこうほう  
点字広報

だいごう  
第60号

けんかつ てん からだ うご けんこう  
「健活10～体を動かす健康づくり～」

おお さか ぶ  
大 阪 府

## はじめに

みなさんは、健康寿命をご存じですか。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。大阪府民の健康寿命は、全国と比較して低く、男性は全国41位の71.88歳、女性は全国40位の74.78歳。対して、平均寿命は男性が80.98歳、女性が87.48歳となっており、平均寿命と健康寿命の差、すなわち「不健康な期間」は約10年にもなります。

長く健康で元気に過ごすためには、この健康寿命を延ばして、不健康な期間を縮めることが重要です。

そこで大阪府では、生活習慣の改善や生活習慣病の予防などに向け、府民のみなさんに取り組んでいただきたい「10の健康づくり活動」を『健活10』としてキャッチコピーに掲げ、さまざまな健康づくり事業を実施・推進しています。

今回は、『健活10』のキャッチコピーの1つである「日頃から体を動かして運動しましょう」について、ご紹介します。

### 1 運動習慣をつけましょう

日々の適度な運動により、生活習慣病やがんになるリスクを下げることができます。

生活習慣病とは、高血圧や糖尿病、脂質代謝異常など、食生活

みだ うんどうぶそく せいかつしゅうかん ふか かんけい びょうき そうしょう  
の乱れや運動不足などの生活習慣が深く関係する病気の総称です。

あつか ぜんしん けっかん どうみやくこうか すこ すす のうこうそく しんきん  
悪化すると、全身の血管の動脈硬化が少しずつ進み、脳梗塞や心筋

こうそく じんこうとうせき いた たか  
梗塞、人工透析に至るリスクなどが高まります。

せいかつしゅうかん かいぜん びょうき よぼう あつか ふせ  
生活習慣を改善することで、さまざまな病気の予防や悪化を防ぐ

ことができます。その1つが運動の実施です。運動を行うことで、

よぶん しぼう しょうひ きんにくりょう ぜんだま ぞうか  
余分な脂肪が消費され、筋肉量や善玉コレステロールが増加します。

また、血糖値や血圧を下げる効果があります。これらの効果が、生活

しゅうかんびょう よぼう  
習慣病の予防につながります。

そして、がんも生活習慣病の1つです。がんは日本人の2人に

ひとり かが こくりつ けんきゅう けんきゅう だんじょ  
1人が罹ります。国立がん研究センターの研究によると、男女とも、

しんたいかつどうりょう おお ひと ぜんたい ていか  
身体活動量が多い人ほど、がん全体のリスクが低下していました。

とく こうれいしゃ うんどう きかい おお ひと  
特に、高齢者ほど運動をする機会が多い人では、よりはっきりとリス

クの低下がみられました。がんの部位別では、男性では、結腸がん、

かん すい じょせい い しんたいかつどうりょう  
肝がん、膵がんにおいて、女性では胃がんにおいて、身体活動量が

おお ひと ていか  
多い人ほど、リスクが低下しました。

がんだけでなく、心筋梗塞などの心疾患のリスクも低くなります。

そのため、死亡全体のリスクも低くなります。

このように、運動習慣はさまざまな病気の発症予防に効果があ

ります。週に1回以上、30分以上体を動かしている大阪府民は約6

わり ねんだいべつ さいだい うんどうぶそく けいこう にち  
割で、年代別でみると30歳代は運動不足の傾向にあります。1日の  
ほすう へいきんち だんせい ほ じよせい ほ だい じ  
歩数の平均値は男性で7,648歩、女性で6,372歩です。第3次  
おおさかふけんこうぞうしんけいかく けんこう ほ じぞうしん ほすうもくひょう だんせい  
大阪府健康増進計画では、健康の保持増進のための歩数目標を男性  
で9,000歩、女性で8,000歩としています。

げんだい せいかつかんきょう せいび ある せいかつ しんか  
現代は、生活環境が整備され、歩かないで生活できるように進化  
つづ いていまして。いしき うんどうりょう へ かのうせい  
し続けています。意識しなければ運動量が減ってしまう可能性があります  
けんこう けんこう いま すこ おお からだ うご  
ります。健康づくりのために、今より少し多く、体を動かすことを  
いしき けいぞくてき おこな じゅうぶんこうか  
意識してみましょう。継続的に行うことで十分効果があります。

## 2 どこで運動やスポーツができるの？

おおさかふ きがる たの からだ うご  
大阪府には、気軽にスポーツを楽しんだり、体を動かしたりしな  
がら、いろいろな方と交流できる施設があります。大阪府が設置し  
てい 2 しせつ しょうかい  
ている2施設を紹介します。

しせつ しょう かなか りょう  
どちらの施設も、障がいのあるなしに関わらずどなたでも利用で  
しょう しょう しや しどういん しせつ じょうちゅう あんしん  
き、障がい者スポーツ指導員が施設に常駐していますので、安心  
して利用できます。

め おおさか ぶりつしょう しやこうりゅうそくしん  
一つ目は、大阪府立障がい者交流促進センター「ファインプラザ  
おおさか かい かい かんけつ たいけんかい かい けいぞく  
大阪」です。1回や2回で完結するスポーツ体験会や、3回以上継続  
じっし れんしゅうかい こうしゅうかい さんか しゅもく すいえい  
実施されるスポーツの練習会、講習会に参加できます。種目は水泳、

ダンス、ソフトバレー、サウンドテーブルテニス（視覚障がい者の卓球）などがあり、定期的にスポーツ大会も行っています。そのほか、障がい者スポーツ指導員や理学療法士による相談会も行っています。

場所：大阪府堺市南區城山台5丁1番2号

問い合わせ先：072-296-6311

休館日：月曜日、休日の翌日、年末年始（12月29日から1月3日）

二つ目は大阪府立稲スポーツセンターです。初心者向けのスポーツプログラムや練習会を実施しています。種目はダンス、ショートテニス、サウンドテーブルテニス（視覚障がい者の卓球）などさまざまです。上級者向けの練習会もあります。また、スポーツ活動を通じて交流を深められるサークル活動もあります。スポーツ以外にも音楽やおやつ作りを楽しめる教室もあります。

場所：大阪府箕面市稲6丁目15番26号

問い合わせ先：072-728-4822

休館日：火曜日、休日の翌日、年末年始（12月29日から1月3日）

紹介した2施設以外にも、府内にはスポーツやレクリエーションを楽しめる施設がたくさんあります（令和元年度時点で446施設）。

たと そうごう 総合スポーツセンターやプール、テニスコートなどです。自然 しぜん

たの じょう 楽しむキャンプ場や農業公園などもあります。少し あし 足をのび

して気分 きぶん 転換しながら からだ 体を動かしてはどうでしょうか。

そのほか、大阪府 おおさか では障 しょう がい者 しゃ スポーツの普及と競技 ふきゅう 力の向上 きょうぎりよく こうじょう

を目的 もくてき に毎年 まいとし、障 しょう がい者 しゃ スポーツ大会 たいかい を行 おこな っています。個人 こじん 競技 きょうぎ

部門 ぶもん と団体 だんたい 競技 きょうぎ 部門 ぶもん があります。個人 こじん 競技 きょうぎ 部門 ぶもん は陸上 りくじょう、水泳 すいえい、卓球 たつきゅう

などの種目 しゅもく があり、毎年 まいとし 5月 がつご 頃に開催 かいさい されます。団体 だんたい 競技 きょうぎ 部門 ぶもん は

知的 ちてき 障 しょう がいや精神 せいしん 障 しょう がいのある方 かた を対象 たいしょう に、毎年 まいとし 12月 がつ から2月 がつご 頃

に実施 じっし されます。サッカーやソフトボール、バレーボールなどの種目 しゅもく

があります。

スポーツ たの を楽しみながら、健康 けんこう 的な生活 せいかつ を送り おく ましょう。

### 3. 「フレイル」を知っていますか？

運動 うんどう 習慣 しゅうかん に関 かか わる問題 もんだい の1つに、フレイルがあります。フレイル

とは、英語 えいご で「虚弱 きょじやく」を意味 い する言葉 ことば が語源 ごげん で、年齢 ねんれい とともに心身 しんしん

の機能 きのう が衰 おとろ えた状態 じょうたい をいいます。「健康 けんこう」と「要介 ようかい 護 ご」の間の状態 あいだ じょうたい

とも表現 ひょうげん され、介 かい 護 ご が必要 ひつよう となる主な原因 おも の1つです。そのため、

健康 けんこう 寿命 じゅみょう を延 の ばすために、フレイルの予防 よぼう ・改善 かいぜん が重要 じゅうよう です。

高齢 こうれい になるにつれて心身 しんしん の機能 きのう は衰 おとろ えていくものですが、フレイ

ルは健康 けんこう な高齢 こうれい 者と比 くら べて、心身 しんしん の機能 きのう がより衰 おとろ えた状態 じょうたい です。

からだ うご きかい へ た りょう へ しょくざい かたよ  
体を動かす機会が減る、食べる量が減ったり食材が偏ったりす  
る、人と交流する機会が減る、などの心あたりはありませんか。フ  
レイルは、このような生活習慣の変化による筋力低下・低栄養・  
こうくうきのう ていか にんちきのう ていか たが から あ しんこう  
口腔機能の低下・認知機能の低下などが互いに絡み合って進行して  
いきます。昨今では、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う外出  
じしゆく げんいん さつこん しんがた かんせんしょうかくだい ともな がいしゆつ  
自粛が原因の「コロナフレイル」にも注意が必要です。

じぶん がいとう かんたん  
自分はフレイルに該当するのか、簡単にチェックしてみましょう。

- 1 りょうて おやゆび ひとさ ゆび わ つく  
両手の親指どうし、人差し指どうしをくっつけて輪っかを作っ  
てみましょう。できた輪っかの大きさと、ふくらはぎの一番太い  
ぶぶん ふと ひかく わ ほう おお  
部分の太さを比較して、輪っかの方が大きい
- 2 かたあし た あ  
イスから片足で立ち上がることができない
- 3 しゅしょく しゅさい ふくさい そろ しょくじ にち ど た  
主食、主菜、副菜が揃った食事を1日1度も食べない
- 4 ちゃ しるもの  
お茶や汁物でむせることがある
- 5 しゅうかん ど がいしゆつ  
1週間に1度も外出しない

みなさんは、いくつ当てはまりましたか。1つでも当てはまればフ  
レイルの可能性があります。

しかしフレイルに該当したからといって、必要以上に落ち込むこ  
とはありません。フレイルの大きな特徴の1つは、生活習慣を改善

することで健康な状態に戻れる可能性があるということです。

フレイルの予防・改善に大切な4本柱は、運動・栄養・口腔・社会参加です。

運動は、日常生活の中でよく歩き、体を動かす習慣をつけましょう。

栄養は、1日3食、主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べましょう。

また、丁寧な歯磨きや、定期的に歯科健診を受けるなどの口腔ケアも大切です。

社会参加では、地域の方と交流する、イベントや趣味の集まりへ参加するなど人とかかわる機会を増やしましょう。1日1回は外出する習慣をつけるとよいでしょう。

以上の3つの中でも、運動は、足腰を丈夫に保ち、いきいきとした生活を送るためにも特に大切です。高齢者はもちろん、若い世代から体を動かす習慣を身につけ、フレイルを予防・改善していきましょう。



## おわりに

健康寿命を延ばすためには、一人ひとりが健康への意識を高め、主体的に健康づくりに取り組むことが大切です。生活習慣病やフレイルなどを予防し、長く健康で過ごすためにも、まずは、いつもより多く体を動かすことから始めてみませんか。

『健活10』では、今回ご紹介した「運動」のほかに、適切な食生活や睡眠習慣の必要性、ストレスの対処法、けんしんの受診など、さまざまな健康づくり活動について情報を発信しています。ぜひこの機会に『健活10』の取り組みについて理解を深めていただくとともに、みなさんも健康で元気な暮らしを続けていけるよう、健康づくりに取り組んでいきましょう。

## <参考資料>

- ・「国立がん研究センター がん情報サービス」
- ・第3次大阪府健康増進計画中間点検報告書
- ・リーフレット「フレイルって何なん？」

「ヘルシーおおさか21」は、いかがでしたか。

いけん かんそう こんごきぼう かき  
ご意見、ご感想、今後希望されるテーマなどを下記

たんとうか し  
担当課までお知らせください。

こんごてんじこうほうし ゆうそう きぼう  
また、今後点字広報誌の郵送をご希望されない

ばあい おな かき れんらく  
場合も、同じく下記あてにご連絡ください。



大阪府

けんこういりょうぶけんこういりょうそうむか ほけんじょ じぎょうすいしん  
健康医療部健康医療総務課 保健所・事業推進グループ

れいわ ねん がつはっこう  
令和5年2月発行

〒540-8570 おおさかしちゅうおうくおおてまえ ちょうめ  
大阪府大阪市中央区大手前2丁目

でんわ  
電話：06-6944-3288 FAX：06-6944-6263

こうほう けいさい  
この広報は、ホームページにも掲載しています。

<http://www.pref.osaka.lg.jp/chikikansen/tenjikoho/index.html>