



能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中のささゆり地域の皆さまへ 「血圧手帳提出」について

記録された血圧手帳は半年を目安に提出をお願いしています。

現在、**ささゆり地域**(令和4年度から血圧測定を行っている地域)の方に血圧手帳提出のご案内を送付しています。対象の方はご提出ください。

けやき地域(令和2年度から血圧測定を行っている地域)の方は、次回は12月頃に提出のご案内を送付します。



住民健診、がん検診を受けましょう！

「自分は健康だから、健診はたまに受けたら良い」そう思われていませんか？
身体は1年のうちに変わりますし、病気は急に発症することがあります。
毎年健診を受けることで、身体のちょっとした変化を見逃さないことが肝心です。
20代・30代でも生活習慣病は進行していきます。
自覚症状がない今のうちから健診を受けましょう！

LINE 能勢町公式LINE



下記の日程は受診定員に空きがあります。
能勢町公式LINE または 電話(☎ 072-731-3201)でお申込みください。

日程	場所	今年度の集団健診日程					
		特定/住民 健康診査	肺がん・結核 検診	胃 がん検診	大腸 がん検診	乳 がん検診	子宮頸 がん検診
10月10日(木)	浄るリシアター	○	○	○	○		
10月17日(木)	浄るリシアター	○	○				
10月21日(月)	浄るリシアター	○	○		○	○	
11月13日(水)	浄るリシアター	○	○		○	○	
11月17日(日)	浄るリシアター	○	○	○	○	○	○
11月25日(月)	浄るリシアター	○	○	○	○		

今年度
最終

※「大腸がん検診のみ」等、1種類の申込みも受け付けています。

大阪大学 のせけんスタッフの ちょっといい話









毎年10月の第2月曜日は「スポーツの日」です！スポーツの語源は、「気晴らし」「楽しむ」「遊ぶ」といわれています。スポーツは、「する」「観る」「支える」とさまざまな形で気軽に楽しめるものです。今月号は『スポーツ』についてお伝えします！



さまざまな目的で行う生活活動 すべてが「スポーツ」 「掃除機かけ」「犬の散歩」は、「軽い筋トレ」相当

「スポーツはハードルが高い」「自分にはちょっと…」と思っている方も、実は知らないうちにスポーツと同じような活動をしています。例えば、料理や洗濯は『ヨガ』と同じだけの活動量です。スポーツには、楽しむことでストレス解消や気分転換といった効果もあります。下表を参考に、日常生活の中で無理なく今より少しでも多く身体を動かすことを意識しましょう！

「生活活動」と同じ活動量の スポーツ(運動)

日常での「生活活動」	スポーツ(運動)
料理 洗濯 	ヨガ ストレッチ 
犬の散歩 掃除機かけ 風呂掃除 	ウォーキング 軽い筋トレ 
自転車 ゆっくり階段を上る 通勤や通学 	水中ウォーキング 
子どもと活発に遊ぶ 	かなり速いウォーキング 

スポーツ庁身体活動のメッツ(METs)表を参考に作成

65歳以上の方は気軽に地域の公民館へ！

町内46会場で、介護予防を目的とした「いきいき百歳体操」が行われています。いきいき百歳体操を始めた方は、1年後に歩行速度や立ち上がり時間、握力などの運動能力が向上していることがわかっています。いきいき百歳体操をされている方は継続を！まだの方はこの機会にぜひ始めてみませんか？

参考：内閣府HP「スポーツの日」、スポーツ庁HP、ト シンメイ、地域通いの場に参加する高齢者におけるフレイルの実態といきいき百歳体操効果の縦断的検討 ～大阪府能勢町いきいき百歳体操効果検証～(2021)、健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

(大阪大学大学院医学系研究科 橘 由香、佐々木 美和、木戸 倫子)

