

健康かわら版

市では、健康づくりに関するさまざまな取組みを行っています。健康に関する情報や取組みを12回シリーズでお届けします。

《問合せ》健康増進課 ☎ 24-11127

ヘルスアップ教室

科学的根拠に基づく運動プログラムを、自宅と週1回の教室とで行います。竹野・日高・出石・但東地域内の6会場で実施しています。

◆一人一人に適した運動プログラムを提供

・簡単な体力測定と普段の活動量を基に、個別の運動プログラムを提案します。

◆運動プログラムの柱

・筋力トレーニング(筋トレ)
・有酸素運動

◆ダイエットでも転倒予防でも成功の鍵は「筋トレ」!

ウォーキングだけでは、年齢に伴う筋肉の減少を抑制できません。また、筋トレは、梅雨や冬場でも継続できる但馬地域に適した運動です。

筋肉率の基準値

転倒予防		メタボ予防	
女性	男性	女性	男性
22%以上	29%以上	25%以上	35%以上

筋肉率…体重に占める筋肉の割合



《筋トレの一例》
スクワット
鍛える部位…下半身全体と大腰筋

- ①椅子の背を支えに、肩幅に脚を開き、背筋を伸ばして立つ。
 - ②ゆっくりと椅子に座るように股関節と膝を曲げる(曲げる膝の角度は45度程度)。
 - ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ※膝をつま先より前に出さない!
目安…1日2セット(10回で1セット)

筋肉率が基準値を上回ると、メタボや転倒の発生率が低いというデータが出ています。



市では、さまざまな機会に筋肉率などの測定を行っています。ご希望の方は健康増進課に相談してください。

お知らせ

次回ヘルスアップ教室は、7月25日発行の市広報紙で募集予定です(教室の詳細は、市ホームページに掲載)。

健康ポイント制度報償金の使途を報告します

あなたの健康づくりが子どもたちの笑顔に

平成23年8月、市では、市民の皆さんが運動を始めるきっかけになるように、笑顔あふれる健康マイレージ「健康ポイント制度」を始めました。

健康ポイントは、運動施設や温泉施設の利用券に交換できるほか、保育園や小・中学校などにも寄付できます。

《平成23年度(12月末)》

申請者数 131人

ポイント数 38万5740

市は、寄付分を10ポイント1円で換算し、「報償金」として各施設に贈呈しました。

◆活用事例



▲運動ボールで体力づくり(竹野小学校)



▲元気いっぱい雪遊び(神美小学校)

※他の活用事例(図書購入、環境整備、交流会、各種ボール購入、救急セット購入、広報誌印刷など)の一部として活用などは、市ホームページで紹介しています。



▲歯磨き指導(資母小学校)

健康づくりが子どもたちの笑顔につながる健康ポイント制度。あなたも参加してみませんか。



神鍋線「上限200円バス」社会実験!

利用という方法で積極的な参加を!

いろいろな利用方法で
社会実験に参加を!

市では、地域や運行事業者と協働し、大切な地域の公共交通を次世代に引き継ぐ試みとして、神鍋線「上限200円バス」社会実験を、昨年10月から実施しています。その利用状況や取組みをお知らせします。

《問合せ》都市整備課交通政策係 ☎23-17712

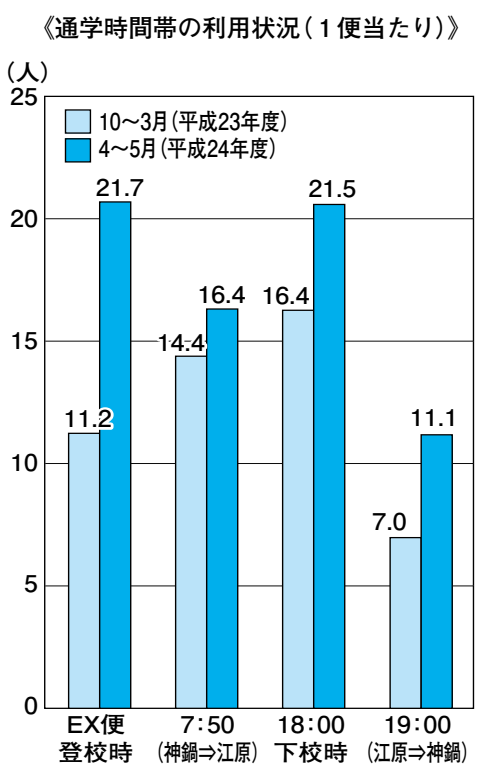
高校生の利用が増加

新学期がスタートした4月以降、朝夕の便で、高校生の通学利用が目立つようになりました。

〈高校生の声〉

- ・ 中学校卒業前に市の出前授業を受け、今春からも引き
- ・ 登校時の車内で予習するなど、時間を有効に使えます。

- ・ 続きバスを利用しています。運賃が安く、江原駅まで送迎する必要もない、と親も喜んでいきます。
- ・ 出石に通っています。朝一番の便は乗り換えなしで通学でき、とても便利です。



▲朝のEX(エクスプレス)便の利用状況

《利用のポイント》

○運賃を「上限200円」に設

この社会実験は、大幅な「利用者負担の軽減」と「利便性の向上」が、路線バスの維持活性化に有効な手段であるかどうかを見極めるためのものです。

そのため、地域の皆さんが自分たちの問題として捉え、自分に合った方法で利用することが必要不可欠です。



「誰かが」ではなく「自分が」
「いつかは」ではなく「今から」

定、小児は半額、身体障害者割引も適用

○平日は、朝一番のエクスプレス便や、午後9時に江原駅発の最終便を増便。約1時間間隔で運行

○沿線施設で料金の割引など、さまざまな特典が受けられる「神鍋線応援団」が拡大中

○神鍋高原のジオスポットをお得に周遊できる「一日乗車券」が車内で購入可能

「未来への責任」を 果たすために

高校生の通学利用が増加しているものの、目標達成には大変厳しい状況です。今後定期的な「ノーマイカーデー」の実施や、地域資源・イベントなどとバス利用とが連動した利用促進について、地域を挙げた取組みが求められます。

この夏、15パーセント以上の 節電にご協力ください!

国や関西広域連合では、関西電力(株)からの要請を受け、節電協力を決めています。市民の皆さんも、この夏は可能な限り節電にご協力ください。

- ◆期間 7月2日(月)～9月7日(金)の平日
- ◆時間 午前9時～午後8時(特に、午後1時～4時)
- ◆節電協力 15パーセント以上

家庭でできる節電方法

- ・ エアコンなどの冷房機器の設定温度は28度を目安
- ・ すだれやよしずなどで、日差しを和らげる
- ・ 不要な照明の消灯(こまめに消灯し、照明をできるだけ減らす)
- ・ テレビ画面の輝度を下げ、必要などき以外は消す
- ・ 冷蔵庫の設定を「強」から「中」に! 開閉を少なくし、詰め込まない



《問合せ》地域戦略推進課 ☎21-9012