

資源物				燃えないごみ・粗大ごみ	
真崎、村松北、舟石川中丸、外宿2	1日・8日 15日・22日	外宿1	10日・24日	真崎、村松北、権現山寮、真砂寮、原子力機構(荒谷台)	1日・15日
船場、照沼	1日・15日	内宿1、亀下	4日・11日 18日・25日	原子力機構(長堀)、長堀寮、舟石川3、外宿1、外宿2、竹瓦	3日・17日
原子力機構(長堀・荒谷台・箕輪)、須和間、フローレスタ須和間	2日・9日 16日・23日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3竹瓦	4日・18日 11日・25日	緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下	4日・18日
緑ヶ丘	2日・16日	舟石川2	7日・14日 21日・28日	百塚、豊白、内宿1、内宿2	7日・21日
白方	9日・23日	南台、川根	7日・21日	白方、岡、原子力機構(百塚)	8日・22日
舟石川1、原子力機構(百塚)	3日・10日 17日・24日	豊白	14日・28日	舟石川1、船場	10日・24日
宿、押延、岡	3日・17日	※各回収日の午前7時から8時30分までに出してください。		宿、川根、照沼、押延、須和間、フローレスタ須和間、原子力機構(箕輪)	11日・25日
燃えるごみ ※祝日の収集も行います。				舟石川2、舟石川中丸	14日・28日
真崎、村松北、白方、宿、岡、原子力機構(箕輪・百塚・荒谷台)、真砂寮、権現山寮、南台、緑ヶ丘、押延、須和間、川根、照沼、豊岡、亀下、フローレスタ須和間					(毎週)月・木曜日
舟石川1、舟石川2、舟石川3、舟石川中丸、百塚、豊白、原子力機構(長堀)、長堀寮、外宿1、外宿2、船場、竹瓦、内宿1、内宿2					(毎週)火・金曜日



元気に体を動かしましょう!

65歳以上 1日40分
18歳～64歳 1日60分

●「身体活動」を増やす

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作を指し①日常生活の中の労働、家事、通勤・通学等の「生活活動」②体力(スポーツ競技や健康に関連する)の維持・向上を目的として計画的・継続的に実施される「運動」の2つ

体を動かして健康づくり!
いつでもどこでも“プラス10”

糖尿病や脳卒中、うつ、認知症などのリスクを下げるために、厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準2013」を示し、基準達成

の手立てとして「アクティブガイド」を公表しました。この「アクティブガイド」では、1日の身体活動時間の合計について、18歳～64歳の方は60分、65歳以上の方は40分必要としており、「+10(プラス10)」今より10分多く体を動かそうをメインメッセージとしています。

に分けられます。

「生活活動」と「運動」を日常生活にうまく取り入れながら、1日の運動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含む生活習慣病や、加齢に伴うロコモティブシンドローム(骨や関節の病気、筋力低下、バランス能力の低下により転倒・骨折しやすくなること)で、介護が必要となる危険性が高い状態)、認知症など、生活機能低下のリスクを減らすことができるといわれ、長期的に継続すれば健康寿命を延ばすことができるかとされています。

【“プラス10”の生活活動】

- ①マイカー通勤を自転車通勤に変更
- ②仕事中小まめに動き、階段を使う

【“プラス10”の運動】

- ①毎朝のラジオ体操・テレビ体操
- ②就寝前のストレッチ
- ③休日のウォーキングやサイクリング

●具体的な取り組みの例

毎日30分のウォーキングを始めることは大変でも、テレビを見ながらのストレッチや、歯磨きタイムのスタワットといった「ながら運動」であれば、体力や体調に合わせて、気軽に始めることができます。アクティブガイドでは、

- ①気付き 自身の生活や環境を振り返り、体を動かす機会を、いつ・どこでつくれるか見つけましょう。
 - ②始める 日常生活の中で、今までより少しでも長く、少しでも元気に、体を動かすことを始めましょう。
 - ③達成する 年齢に応じた身体活動時間を目標に、体力アップを目指しましょう。
 - ④つながる 1人より2人、2人よりも大勢で「プラス10」を共有しましょう。誰かと一緒に楽しみや喜びも増し、三日坊主の予防にもなります。
 - お気軽にご相談ください 保健センターでは、保健師や管理栄養士による「元気アップ相談」で、皆さんの「プラス10」を見つけるための相談に応じています。また「みんなの健康広場(掲示板)」では、村内の運動サークルの情報提供をしています。
- 家族や職場の仲間、ご近所の方と一緒に、今日から「プラス10」を共有して、楽しく健康づくりに励んでみませんか。

【問い合わせ】 保健センター(☎282局2797)