

「体を動かす」

Walking
(ウォーキング)

あと1500歩増やそう！

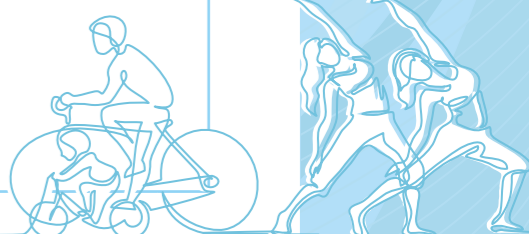
運動習慣がないという人もまずは「歩く」ことから始めてみましょう。
歩くだけでも太ももなどの下半身や背中、腕といった全身の筋肉を鍛えることができます。
生活習慣病の予防や体力の維持・増進のため、今より1500歩(約15分の運動)多く歩くことを意識しましょう。いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。エレベーターではなく階段を使う。こうしたちょっとした心掛けで、目指せ1日6500〜8000歩！

Exercise
(運動)

無理のない範囲で、
日常に運動をプラス

日頃、運動する時間を取りにくい人は、通勤・通学の時間を活用して自転車や徒歩での移動にシフトするのも良い方法です。
また、市のトレーニングルームを利用してみるのもおすすめ！ランニングマシンや筋力トレーニングがそろっています。

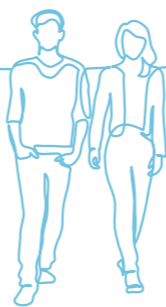
※新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で開館しています。



大分市民の1日の平均歩数

5,625歩

※第2期いきいき健康大分市民21 中間評価より(平成28年調査)



無料健康アプリ



歩数や消費カロリーがグラフ化されるほか、健康情報を入力し、日々の健康管理にも使えます。また日々のウォーキングやイベントなどへの参加でポイントをゲット! たまったポイントに応じて、いろいろな特典があります!

アプリのダウンロードはこちら▶



大分市民のうち/
運動習慣者*の
割合(20~64歳)...

33.5%

★1回30分・週2回以上の運動を1年以上継続している人

※第2期いきいき健康大分市民21 中間評価より(平成28年調査)

スタッフがトレーニング指導をしてくれるところも。初心者でも安心です!



※写真はどちらも、J:COM ホルトホール大分の様子

トレーニングルームに行ってみよう!

- ▶ J:COM ホルトホール大分/金池南一丁目 ☎576-8877
- ▶ サイクルショップコダマ大洲アリーナ(市大洲総合体育館)/青葉町 ☎551-1511
- ▶ 南大分体育館/大字豊饒 ☎546-7010
- ▶ 市営陸上競技場/西浜 ☎558-0613
- ▶ コンパルホール/府内町一丁目 ☎538-3700
- ▶ 豊後企画大分駄原ワークアウト/新春日町一丁目 ☎543-6868

利用料金は施設によって1回140~330円。お得な回数券もあります!

「健康状態を知る」

健(検)診へ行こう

健康診断は、身長・体重や尿・血液の検査を行うことで、体の変化や将来的な疾病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)のリスクに気づき、早期の治療や予防につなげることができる大切な機会です。

お勤めをしている人なら職場で健康診断の機会がありますが、退職した人や自営業、お勤めをしていない人の場合は、自分で計画を立てて健康診断を予約しなければならぬため、行きそびれてしまうこともあると思われます。

女性特有の疾病である乳がんや子宮頸がんは、近年若い世代に多くなっており、乳がんは30代後半〜40代、子宮頸がんは20代〜30代の女性に増加傾向がみられます。がん検診で早期発見・早期治療が可能となるため、若いうちからがん検診を受けてほしいです。

もし自分がなんとなく分かったときには、自分だけの問題ではなくなります。その後の人生に影響があることを理解し、忙しくても健(検)診をおろそかにしないという意識を高めましょう。



すべて実費で支払うと**3万円以上の費用**がかかる
特定健診・がん検診ですが、**大分市民**であれば、
無料または**各500円**で受診できてとってもおトクです!

受診項目ごとの費用や受診会場は、毎月15日号の市報(保健だよりのページ)をご覧ください。

(※職場や加入する保険で受診機会のない人が対象です。)

9月から集団健(検)診を再開しました

新型コロナウイルス感染症の影響によって中断していた公民館等での集団健(検)診を9月から再開しました。そのほか、健診センター等でも受診できますので、早めに予約しましょう。
詳細は、毎月15日号の市報に掲載しています。そちらをご覧ください。

徹底した感染症対策で安心して受診

これまでの集団健(検)診からの変更点として、会場入り口での手指消毒、検温を徹底し、3密を避けるなどの感染症対策を講じています。完全予約制で個人ごとに受付時間を区切り、受診時間を短縮するなど、安心して受診できる体制を整えています。

自分の体のため、周囲の大切な人のためにも、健(検)診に足を運んでください。

大分市からのハガキが届いたら、要チェック!



大分市では20~30代に対する検査項目と、41歳~69歳までの比較的受診してほしい年齢層に対する項目を含めたがん検診の勧奨ハガキを個別に郵送しています。年齢別に対象となる検査内容や、通常かかる検査料金等も記載しているので、届いたらすぐに開封し、内容を確認してください。

【健(検)診のお話を聞いた人】

保健所 健康課 小河内 剛毅さん

手に持っているのは、健康手帳。市のがん検診を受診する際に必要です。「検診日や数値などの記載をはじめ、男女別に幅広い健康情報を掲載しているのが、健(検)診の記録とともに活用してください」。保健所健康課、福祉保健課(第2庁舎2階)、各支所内の保健センター、健康支援室および検診会場で配布しています。



保健所 健康課 ☎547-8219