

健康いわて

2025
夏
vol.335





健康寿命ワースト1県の脱却に向けて②

～身体活動を増やす～

ダイエット本を買うなら靴を買い、眠れない悩みをSNSに記すなら散歩をする。

布団に入ってスマホをいじるなら、翌朝のジョギングの準備を整えておく。

1週間に150分の身体活動。少しずつでもやってみる。

目指すのは、健康寿命・ピンピン元気な時間を延ばすことです。

運動と筋トレ

WHOでは「週150分の身体活動と週2回の筋トレ」「子どもは毎日60分以上の身体活動」を最低ラインとして推奨しています。

身体活動とは、少し息がはずむような早めのウォーキングやジョギング、バスケットや水泳といった運動も含まれます。150分は最低ラインですが、「動かないよりはまし」がキーワード。とにかく動く、動く、動いて「身体活動」を習慣につなげるのが目標です。

健康への恩恵

身体活動はさまざまな恩恵があります。「血圧」「体重」「血糖値」「コレステロール」の改善や、心疾患・一部のがん（乳・胃など）の予防効果、そして総死亡リスクも下がることから、健康寿命の延伸にも大きな効果が見込めます。

さらにメンタルヘルスの向上、睡眠改善、転倒防止、疲労感の改善、気分も良好、継続できることで自信にもつながります。

小さく始める

身体活動から遠ざかっている人

は、少しずつ始めます。突然の運動は怪我のおそれがあります。

フルマラソン出場のような大きな目標も大切ですが、まずは毎日できるもの、10分の散歩・ランニングや筋トレといった小さな目標から始めると継続につながりやすくなります。

身体活動週150分は、1日あたり約20分です。朝晩に10分ずつ、または休日に1時間程度の身体活動を加えてみましょう。

習慣という壁を越える

体を動かすことは分かっている、でも身につかない、習慣にならない、多くの方の悩みではないでしょうか。昨年末に発表された論文では、習慣化するまでに必要な期間は、従来言われていた3週間ではなく、**2～5ヶ月**かかることが分かりました（文献2）。

何かを始めたとき、多くの人は挫折を経験するはず。毎日やろうとしても、行動計画を作っても、続かない。むしろ、これが自然です。そのまま遠ざかってしまえば失敗です。でも、一日失敗しても次の日があります。諦めずに

立ち上がる。そうして続けることが大切です。

同論文では、うまくいくコツとして「自分で選択」することを挙げています。やらされ感よりも自発的であることが重要です。さらに、**同じ時間・環境・行動の方が習慣化しやすくなります**。たとえば、「毎朝、朝食準備中にスクワット10回」のように、天気や場所にも左右されないものが続きやすくなります。

身体活動と筋力トレーニング。

左頁では、その継続のヒントと取り組める活動をまとめました。いつでも「今日がスタートライン」です。新しい取り組みと一緒に始めていきましょう。

参考文献

- ※1 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (<https://www.who.int/publications/item/9789240015128>) (25年6月25日利用)
- ※2 Singh B, Murphy A, Maher C, Smith AE. Time to Form a Habit: A Systematic Review and Meta-Analysis of Health Behaviour Habit Formation and Its Determinants. Healthcare (Basel). 2024 Dec 9;12(23):2488. doi: 10.3390/healthcare12232488.
- ※3 U.S. Department of Health and Human Services. Move Your Way@(<https://odphp.health.gov/moveyourway>) (25年6月25日利用)

一週間の目標

有酸素運動

150

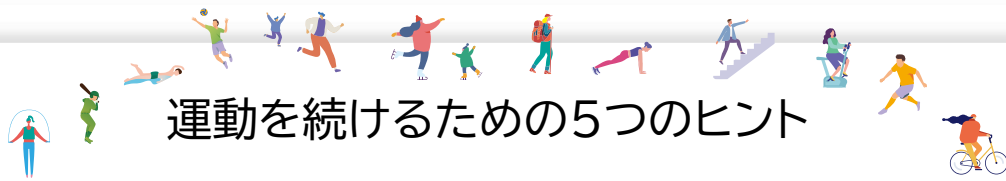
分以上

筋トレ

2

回以上

あくまで最低限ですが、動かないよりマシ！
以下のヒントを活用して、体を動かす習慣を作りましょう。



運動を続けるための5つのヒント



目標・やることを自分で決める



小さく始める



記録する



楽しめることをやる



仲間をつくる

おすすめの運動

書き込んで使ってください



早歩き

___分 × 週___回 = ___分



マシントレーニング

___分 × 週___回 = ___分



野球

___分 × 週___回 = ___分



ランニング

___分 × 週___回 = ___分



水泳

___分 × 週___回 = ___分



サッカー

___分 × 週___回 = ___分



自転車

___分 × 週___回 = ___分



トランポリン

___分 × 週___回 = ___分



バレーボール

___分 × 週___回 = ___分



ハイキング

___分 × 週___回 = ___分



ダンス

___分 × 週___回 = ___分



テニス

___分 × 週___回 = ___分



ガーデニング

___分 × 週___回 = ___分



階段昇降

___分 × 週___回 = ___分



バスケットボール

___分 × 週___回 = ___分



なわとび

___分 × 週___回 = ___分



テレビ・ゲームde運動

___分 × 週___回 = ___分



鬼ごっこ

___分 × 週___回 = ___分



ボート

___分 × 週___回 = ___分



ダンベル

週___回



スケートボード

___分 × 週___回 = ___分



筋トレ

週___回



スケート

___分 × 週___回 = ___分

身体活動 合計___分

筋力トレーニング 週___回

結核をなくすための

複十字シール運動にご協力ください



▲結核をなくすための複十字シール運動イメージキャラクター「シールぼうや」・「たすけあインコ」

結核のない世界をめざして

「複十字シール運動」は、結核や肺がんなど、胸の病気をなくすため、募金活動を行うとともに、結核への理解を深め、予防の大切さを伝えるための活動です。

当協会は結核予防会岩手県支部として、この運動を推進しています。昨年度も多くの方々にご協力いただきました。深く感謝申し上げます。

複十字シール運動は今年も8月1日から12月31日まで実施いたします。結核のない世界を目指すため、たくさんのご協力をお願い申し上げます。

今年度の複十字シール



▲今年度のテーマは「日本の昔話」。「桃太郎」や「さるかに合戦」といったおなじみのお話が、可愛らしく描かれています。

令和6年度募金報告

全国の募金総額 404,636,647 円

岩手県の募金総額 1,015,084 円

岩手県募金額のうち、345,500 円は特定非営利活動法人岩手県地域婦人団体協議会のご協力によります。

9月24日から30日 結核・呼吸器感染症予防週間



結核ってなに？

結核は結核菌による慢性感染症で、空気感染で感染し、症状は風邪のようなもの(咳、痰、発熱)が続きます。人から人に感染しますが、**結核は治る病気!**咳や身体のダルさが2週間以上続く場合は、早めに医療機関を受診しよう!



結核のイマ(2023)

結核は過去の病気ではなく、今でも世界で最も多くの命を奪っている感染症のひとつです。日本では外国生まれの若年層や80歳以上の高齢者が多く発症しています。世界でも総人口1/4が感染しており、特にアジア・アフリカの国々は貧困や結核対策の整備の遅れなどが深刻な問題となっています。





幼老統合事業部
児童係 山谷紘大

こんにちは、Cocoaの山谷です。今回は「虫取りしよう！夏休み特別編」です。虫取りって運動になるのかな？と思うけど…。外へ出れば気持ちは開放的に、虫取りに熱中すれば走り回ったり、ジャンプしたりと、とってもいい運動になりますね！また、虫を捕まえるには、虫の行動を観察したり工夫したりと頭も体も使います。意外と近場の公園にも様々な生き物たちが生息しています。夏休み、家族と、友達と、ぜひ虫取りを楽しんでね！



▲「ぼちかち飯岡公園」で虫取りスタート！



▲虫を見つけるとみんなダッシュ！



▲虫かごにたくさん捕獲！
観察した後は野原へ放しました。



ホトテリトンボ



ツチアゲムシ



ボートトンボ



シラントウボコナナ



キイトトンボ



ハラビロトンボ



アオイトトンボ

ぼちかち池周辺には様々な種類のトンボが生息しています。もしかしたら珍しいトンボもいるかもしれません！何種類みつけられるかな？



アキアカネ？

浄土ヶ浜



▲姉ヶ崎展望台からの眺め。白い岩肌と青い海のコントラストが美しいです。



▲日出島漁港周辺の風景。



▲蛸ノ浜展望台から歩いていくと…。

▶浄土ヶ浜マリンハウスでは、サッパ船（小型船）遊覧が楽しめます。浄土ヶ浜湾内の名所を巡り、最後に「青の洞窟（八戸穴）」へ…。青く輝く美しい水面に感動しました。



青の洞窟

いきいき散歩

その12

-宮古市三陸トレイル編-

しおかぜを感じる、三陸みちのくトレイル！

岩手県の三陸海岸に面する宮古市は、本州最東端の地である重茂半島のトドヶ崎を擁しており、豊かな自然環境を背景に漁業や観光が盛んなまちです。今回は、青森県八戸市から福島県相馬市までの太平洋沿岸をつなぐ「みちのく潮風トレイル」の浄土ヶ浜周辺ルート歩いて（走って！）きました。アップダウンのある体力の必要なルートですが、潮が高く吹き上がる潮吹穴や姉ヶ崎展望所からみる断崖といったダイナミックな風景と、浄土ヶ浜の美しくおだやかな風景を体感できるルートです。また、宮古市内にもおすすめスポットはたくさんあります！夏の宮古を満喫しましょう！

宮古市内



▲宮古のお土産といえば「すがた」さんのいかせんべい。バリン！とかじれば磯の風味が広がります。



◀お昼ごはんは「福」さんへ。あっさり優しい味のワンタン麺です。



「ダイヤモンド・プリンセス」

◀宮古港に寄港していた外国クルーズ船。大きさに圧倒されました！



歩いて

約7.6km

約5時間

潮吹穴

浄土ヶ浜

蛸ノ浜

浄土ヶ浜
ビジターセンター
ゴール！

休暇村陸中宮古
スタート！



ハテナをわかるに！
ここが知りたいQ&A

働く世代でも油断できない『転倒リスク』



～ 今こそ知ってあきたい予防の習慣 ～

文・イラスト：健康推進部

同年代の知人が転んでケガをしました。自分にはまだ関係ないと思っていたので、驚いています。



40～60歳代の働く世代でも、「転倒予備軍」の可能性あります。転倒リスクは気付かないうちに進行するため、注意が必要です。



「転倒」自分は大丈夫。そう思っていますか？

デスクワーク中心の生活で下肢の筋肉をあまり使わないと、少しずつ筋力・バランス感覚が低下し、転倒リスクが高まります。階段でつまずく、段差でふらつく、そんなちょっとした違和感ありませんか？



簡単セルフチェック！

右記2つができますか？
これが難しいと、転倒しやすい状態と考えられます。



★ 5回立ち上がり 12秒以内



★ 片足立ち 20秒キープ

今すぐできる「ながら運動」

運動したいけど時間がない…。
そんなあなたにオススメの「ながら運動」！



歯磨きしながら
片足立ち



★ 足全体の筋トレ
★ 全体的なバランス練習

デスクワーク中に
かかと上げ



★ ふくらはぎの筋トレ

テレビをみながら
足踏み（もも上げ）



★ 足のつけ根の筋トレ

エレベーターではなく
階段



★ 足全体の筋トレ
★ 運動量確保

転倒によるケガは仕事や日常生活にも大きな影響を及ぼすため、働き盛りの今だからこそ予防が大切。日常生活の中で自然に身体を動かす工夫をし、転ばない身体づくりを心がけましょう。

お!やさい

vol.9

栄養

食卓の彩りに大活躍の野菜『トマト』。夏は、太陽の光をたっぷり浴びて真っ赤に染まったトマトが出回ります。

トマトの赤色の正体は「リコピン」という色素で、強い抗酸化作用があり動脈硬化や老化予防に有効です。また、 β -カロテンやビタミンCも比較的多く含み、「トマトが赤くなれば医者が青くなる」ということわざの通り、健康維持に役立つ食べ物として知られています。

トマト



冷凍保存で便利!

トマトをたくさん収穫したり買ったりして食べきれない時は、新鮮なうちに冷凍保存するのがおすすめ!

①好みの大きさにカットして

カットしたトマトは冷凍保存用袋に平らにならして冷凍すれば、スープや炒め物を作る際に必要な分だけ取り出しやすくなります。

②ジュースやソースにして

ミキサーでジュース状にしたものやトマトソースを作って冷凍しておきます。ジュースとしてももちろん、ソースはパスタやピザ、焼いた肉や魚にかけてもおいしい!製氷皿で冷凍しておくとも便利です。

そうめん de トマトとツナのカッペリーニ風

材料 (2人分)

そうめん・・・180 g (90g×2束)
トマト・・・大1個 (200g)
ツナ (油漬け)・・・60 g
青じそ・・・5枚

A オリーブオイル・・・大さじ2
ポン酢・・・大さじ4
レモン汁・・・小さじ2
黒こしょう・・・少々

1人分
431kcal
塩分量 2.8g



作り方

- ① トマトは1cm角に切り、青じそはせん切りにする
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、トマトとツナを加えてさらに混ぜ合わせる
- ③ そうめんは指定の時間通りにゆでて流水で洗い、水気をよくきっておく
- ④ ②のボウルに③を入れて和える
- ⑤ 皿に盛り付け、青じそを飾って完成



さっぱり! だけどボリューム満点!

協会からのお知らせ



無料

事業所向け令和7年度メンタルヘルス あんしんサポート事業のお知らせ (岩手県地域自殺対策強化事業)

「メンタルヘルス対策の進め方が分からない」「社員のために相談窓口を置きたい」といったお悩みありませんか？当協会と一緒にサポートいたします。この事業は岩手県地域自殺対策強化事業の補助を受け、今年度は無料となります。この機会にぜひご相談ください。

A. 個別カウンセリング

人間関係、職場や仕事の悩み、体調不良などの困り事といった相談を直接お受けします。

相談方法…対面相談(当協会・盛岡市)、

オンライン相談

申込期限…令和7年11月末

対応期間…令和8年2月末

相談員…公認心理師

利用回数…3か月以内で4回まで

B. 訪問サポート

研修会、ストレスチェック実施の相談、メンタルヘルス対策計画作成など、スタッフを派遣し幅広くサポートします。

申込期限…令和7年12月末

対応期間…令和8年2月末

相談員…公認心理師

利用回数…1回につき2時間以内、合計2回まで

★岩手県地域自殺対策強化補助事業により実施しています。助成の上限に達した場合は受付を早期に終了する場合がございますので、お早めにお申込みください。

★詳しくはホームページをご覧ください。担当までお問合せください。

健康支援課 あんしんサポート事業担当

電話…019(638)7288

地域自殺対策強化事業により無料

メンタルヘルス
あんしんサポート事業

「社員のために相談窓口を開きたい」
「メンタルヘルス対策の
進め方が分からない」

こんな悩みありませんか？
さばういがく協会が貴社の
困りごたをサポートします
この機会にどうぞお気軽に
ご相談ください。

A. 個別カウンセリング

社員ご本人様から直接カウンセリング窓口へ申込み
期間(最前・最後)またはオンライン
2ヶ月以内で4回まで利用可能
料金4回30,000円(税別)
申込期限:令和7年11月末
対応期間:令和8年2月末
相談内容:職場、人間関係の悩み、体調不良、仕事への意欲低下、退職の検討など
※相談内容によっては、他機関へご紹介する場合があります。

B. 訪問サポート

スタッフ派遣による幅広いサポート
(衛生委員会等での研修、研修会開催等)
※派遣1回につき2時間以内、合計2回まで利用可能
料金1回30,000円(税別)
申込期限:令和7年12月末
対応期間:令和8年2月末

※本事業は、岩手県地域自殺対策強化補助事業の補助を受けて実施しております。
補助金の上限に達した場合は受付を早期に終了する場合があります。

お問い合わせ先
公益財団法人岩手県労働衛生協会 健康支援課 あんしんサポート事業担当
電話:019-638-7288 Eメール: info@rsh-bunko.org

令和7年度公益財団法人全国労働衛生 団体連合会功績賞および奨励賞受賞

長年にわたり労働衛生関係の業務に精励した方に送られる同功績賞および奨励賞を受賞しました。

○功績賞受賞

県南センター事務長

佐々木 智

○奨励賞受賞

事業推進部 健診企画室 健診調整・車両管理

係長

峠 四季

医療技術部放射線課消化器系検査係長

一方井 正宏

引き続き、健診の質向上に努めてまいります。

インスタグラムで情報発信中

食事や運動、その他健康に関するお役立ち情報を更新中です！今回の「いきいき散歩」も紹介しています。ぜひフォローしてね！



みなさまへ感謝の気持ちを込めて

入場
無料

GOGO!

アーリー フェスタ

創立55周年
記念感謝祭

イベント・おしゃべり食べ物もりたくさん
大人も子どもも楽しい一日!

2025.10.4.sat

time 10:00▶15:00 place 岩手県予防医学協会

イ
ベ
ン
ト

スタンプラリー抽選会
検査の裏側ツアー
骨強度検査
VR 認知機能検査
ベジメーター
プログラミング体験会

ふれあいミニ移動動物園
エアートランポリン・ボルダリング
岩手大学工学 GIRLS「サイエンスショー」
岩手大学落語研究会「落語&漫才コーナー」
ペーパークラフト・ミニカー抽選会
消防車&パトカー&検診車展示撮影コーナー

縁日コーナー
キッチンカー
食楽良特別メニュー

*イベント内容は変更となる場合がございます

同日開催!

- 岩手県工業技術センター
公開デー2025 9:30~16:00
- 岩手県環境保健研究センター
一般公開2025 9:30~16:00

会場
お問合せ

(公財)岩手県予防医学協会
〒020-8585 盛岡市北飯岡4-8-50
TEL 019-638-7185
HP <https://www.aogiri.org/>

アクセス



保育園



泥!水!泡!夏ならではの遊び
を豪快に楽しむ子どもたち♪



マラソン大会☆
一生懸命練習に励み、
本番は力を出し切りました!

児童クラブ



Cocoa 農園で、枝豆、さつまいも、
とうもろこしの苗を植えました!



ごみ拾い☆

手作りホイップ入り
揚げパン♪大人気です♡



たくさん拾って
きれいな町にしよう!

Cocoa
通信 №.54

ディサービス



あんみつ作り ^^
美味しく出来上がりました



外食して、
お腹いっぱい食べ
ました♪

編集後記

前号を出してすぐ。GW
でるんるん気分を目前に、耳
に水が詰まったような感覚。
放置して翌日、働いていると
猛烈な吐き気。病院で聴力低
下と内耳の血流悪化によるめ
まいとの診断。原因は不明。

GW前半戦。本棚からカバツ
トジンの「マインドフルネス
ストレス低減法」を出す。今、
この瞬間への集中という瞑想
的なもの。久々にやってみる
と思いがさまようのを感じる。
じっと集中して、体の具合を
確かめる。薬の効果か、休み
が幸いしたか、聴力も体調も
戻る。自分の身体を気遣う歳
になりました。

表紙のご紹介

岩手県立花巻清風支援学校では、小学部・
中学部・高等部の児童生徒 175 名が学ん
でいます。作品「おしゃれカタツムリと
アジサイ」は、絵の具を使った「にじみ
絵」に取り組み、ゆっくりとにじんで広
がっていく様子を楽しみながら制作しま
した。「鬼の面」は、北上市立鬼の館の
鬼剣舞の面づくり体験で制作しました。
迫力ある「鬼の面」に仕上がりました。