



健康科学大学 コーナー

歩け歩け大作戦

身体活動量の向上を目指して

理学療法学科 助手
西田裕介

身体活動量と健康

日常生活の身体活動量が多い人は動脈の伸展性が高く(血管が柔らかい)→反対に活動量が少ない人は血管が硬いということが分かってきます。また骨粗鬆症につながる骨密度の低下は、活動量が少ない集団で目立っていることも明らかです。

このように身体活動量の減少は、健康を阻害する大きな要因となっています。さらに、日常生活の活動量が減少すると、生活習慣病にかかる危険が高くなるとも言われています。

歩数を計って

身体活動量を知る

身体活動量を知る方法はいくつかありますが、最も簡単な方法は歩数を測ることです。歩数は歩く動作の多少を示すものであり、消費エネルギー量を左右する最も重要なものの1つです。実際に1日の歩数とエネルギー消費量は密接な関係にあることが分かっています。

身体活動量は生活内容に大きく左右されるので1週間単位で続けて測ることが大切です。機会があれば、歩数だけでなく活動の強度も確かめて、自分のライフスタイルをチェックするよつにするとよいでしょう。

脈拍数を計って 運動の強度を知る

身体活動の量は、運動の強度と時間によって決まります。運動強度を確認するためには、歩数に加え脈拍数も測ることが必要となります。脈拍数は心臓の拍動回数(心拍数)とほぼ一致します。運動強度が高くなれば心拍数は上昇しますので、脈拍数を測定することで運動強度を知ることが出来ます。

しかし心拍数は年齢が高くなると低下しますし、同じ年齢であっても個人によって1分あたり10〜20拍の違いがあります。したがって、安静時の脈拍数をいつも測っておき、それぞれの平常時脈拍数を知っておくことが勧められます。

日本人の歩数

20歳から60歳未満男女成人の1日の歩数は、男性で約8400歩、女性で約7500歩となっています。

男性では20歳代の8700歩から年齢とともに少しずつ減少し、60歳代には8200歩となり約500歩減少しています。女性ではむしろ20歳代の歩数が少なく7200歩で、50歳代は7500歩となっています

(厚生労働省報告)

男女ともに歩数が多いほどHDLコレステロール(善玉コレステロール)が高く、また肥満度も低いという結果がみられています。

1人ひとりに合わせた 目標歩数の設定を

高齢者では1日の歩数が減少し、身体活動量が著しく低下します。したがって、意図的に動く機会を作っていく必要があります。

一般に、成人や普段活動的に生活されている人では1日1万歩を目標とされていますが、これを高齢者にそのまま応用することはできません。高齢者では、まず個人の1日の歩数を連続して数日間測定し、活動状況を把握します。そして、その平均歩数をやや上回る数を目標値として設定します。さらに、脈拍数も測って運動強度が適切になるように調整することも大切です。

ポイント

身体活動量が高く保つと生活習慣病を予防することができます。身体活動量が多いと、高い生活機能を維持できます。歩数を測定すると身体活動量を知ることができます。高齢になると身体活動量が低下するので、意図的に増やす努力が必要です。1日の歩数を計って自己の身体活動量をチェックし、身体活動量が低下しないような生活を心がけましょう。

身体活動とは

身体活動は以下の4つに分類できます。生存していくのに必要な生活行動のための筋活動(身支度、起きる、立つなど)

家事労働や職業労働に必要な筋活動

趣味やレクリエーション活動

スポーツ活動

とは人が意図せずに行う活動です。これらの活動は、自然環境や社会環境の変化した現代社会においては、高い強度の活動を必要とされなくなっています。その結果、日常生活における身体活動量は次第に減少しています。そのことは人々の健康を脅かすことにもなるため、そのような活動を意図的に行い、身体活動量を確保する必要があります。

高齢者のみなさん！

インフルエンザの

予防接種を受けましょう



インフルエンザを「たかがかぜの一種」と考えていませんか？

インフルエンザは、初冬から春先にかけて毎年流行します。

高齢者がインフルエンザに感染すると、高熱や全身の倦怠感などの症状が出てくいため、肺炎などの合併症を起こすことがあります。また小児では、中耳炎、熱性けいれんなどの合併症を起こすことがあります。高齢者で呼吸器・心臓などに慢性の疾患をもつ人は、重症化することが多いので十分注意する必要があります。

また、平成14年初冬～平成15年春先にかけて世界的に重症急性呼吸器症候群(SARS)の大流行がありました。インフルエンザの症状は、重症急性呼吸器症候群(SARS)の症状と発生時期が似ており、SARSの診断除外診断であることから、インフルエンザの予防接種を行うことにより間接的にSARSの予防対策につながります。

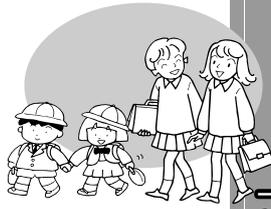
法の改正により、65歳以上の方また、「60歳以上65歳未満の方」で心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能又は、ヒト免疫不全ウイルスによる機能に重い障害のある方は、定期の予防接種の対象となりインフルエンザの予防接種料金の一部を富士河口湖町が負担します。

インフルエンザの感染から身を守るためにもインフルエンザが流行する前に、かかりつけの医療機関に相談し接種することを勧めます。対象者には、個人通知をさしあげています。詳細につきましては、左記にお問い合わせください。

問い合わせ先 健康増進課(726037)

中学生以下の皆さんへ

インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します



町では、町に住所を有する中学生以下(昭和64年4月2日生まれ以下)全員を対象にインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。

これは、国民健康保険事業の一環として、冬期蔓延が予想されるインフルエンザの予防、またSARS対策として行なうものです。

平成16年10月～12月に予防接種を受けた該当者1人につき2000円を助成いたします。

助成を希望される方は、印鑑、通帳など振込先がわかるもの、医療機関発行の領収書(インフルエンザ予防接種のもの)であることを及び接種者名を明記)を持参し役場保険課で申請して下さい。

申請期間 平成16年10月から平成17年1月まで

問い合わせ先 保険課国民健康保険担当
電話番号 726026

社協だより

赤い羽根募金

歳末助け合い運動にご協力をお願いいたします。

助け合いの精神を基調として始めました共同募金運動も、今年で57回目を迎え、10月1日から12月末日まで、皆様方のご協力をいただく中で、全国一斉に赤い羽根・歳末助け合い共同募金が始まります。

町社会福祉協議会では、富士河口湖町共同募金会の事務局として、募金活動を行っています。



当町でも、この期間に自治会・区会を通じての戸別募金(1世帯500円以上)、企業からの大口募金、町議員・職員からの職域募金を募ります。皆さんからいただいた募金は、一旦、県共同募金会へ納付し、そこから福祉施設や、福祉活動を推進している団体に、配分されます。

本年度の本町での配分金は、高齢者の福祉推進費として使われます。

また、歳末助け合い募金は、寝たきりの高齢者や、生活保護世帯等に、金品を寄贈するのに使われます。

多くの皆様方からのご協力をお願いいたします。

ペタンク大会で ふれあい

町社協では、障害者社会参加促進事業の一環として、9月8日(水)に、勝山あかつきグラウンドにおいて、「ふれあいペタンク大会」を開催しました。

身障福祉会、各地区老人クラブ、母子・父子・寡婦福祉連合会から、38チーム、118名の参加がありました。

結果は、次のとおりでした。

- 優勝・・・小立林C
- 準優勝・・・小立乳ヶ崎C
- 3位・・・大石A

いきいき山梨ねんりんピックで大活躍

9月11日(土)に、小瀬スポーツ公園で開催された『いきいき山梨ねんりんピック』に本町から45名のお年寄りが参加しました。

『いきいき山梨ねんりんピック』は、長寿社会の到来に、健康でいきいきとした生活が送れるよう、高齢者から子供までの県民が一堂に会し、スポーツや芸能、創作活動を楽しみながら相互の理解を深め、ふれあいや交流を通じて活力に満ちた「地域づくり」を推進するため、毎年開催されています。

今回、本町からは、グラウンドゴルフペタンク・輪投げ・クイズウォーキングの競技に参加。輪投げでは、足和田チームがブロック優勝、ペタンクでは、大石チームがブロック優勝、河口チームが準優勝と、好成績を収めました。

『粗大ごみ』を収集します

出せるもの

- ・ 家具、机、椅子（大型家具はつぶして一束あたり20kg以下にして縛る）
- ・ ふとん、毛布（3分の1以下に切り縛る）
- ・ ジュータン（1m角以下に切り縛る）
- ・ たたみ（3分の1以下に切り縛る）
- ・ 角材、丸太（1m以下に切り縛る）
- ・ 家電製品（テレビ、冷蔵庫及び冷凍庫、洗濯機、エアコンは除く）
- ・ ワープロ（パソコンは除く）
- ・ 自転車、石油ストーブ、ガスレンジ、トタン等
農耕用機械等は直接じん芥処理場（河口清掃事業所）へ搬入してください。

出せないもの

- ・ テレビ、冷蔵庫及び冷凍庫、洗濯機、エアコン（家電4品目）
（家電リサイクル法に基づき購入店か買替店へ依頼する）
- ・ パソコン（当該製品のメーカー等に回収を申し込む）
- ・ オートバイ（登録販売店、または指定取引窓口へ依頼する）
- ・ 自動車等のタイヤ、ガスボンベ、消火器（専門の処理業者に依頼する）
- ・ 廃油、薬品、塗料の入っている缶（専門の処理業者に依頼する）
- ・ 事業系粗大ごみ

事業活動により発生した「粗大ごみ」は絶対に出さないでください。収集しません。

収集日程及び収集場所

収集日	小立地区	10月19日(火)	午前8時30分までに 「ごみステーション」へ 出してください。
	船津・浅川地区	10月21日(木)	
	勝山地区	10月26日(火)	
	大石・河口地区	10月29日(金)	
	足和田地区	11月2日(火)	

問合せ 富士河口湖町役場 環境課 電話(72)3169
富士河口湖町じん芥処理場 電話(76)7636



ごみカレンダー

10月10日～11月13日

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
10	11	12 燃えるごみ 船津・浅川 勝山	13 燃えないごみ 小立・大石 河口 勝山	14 燃えるごみ 小立・大石 河口 足和田	15 燃えるごみ 船津・浅川 勝山	16
17	18 燃えるごみ 小立・大石 河口 勝山 燃えないごみ 足和田	19 燃えるごみ 船津・浅川	20 燃えないごみ 船津・浅川 勝山	21 燃えるごみ 小立・大石 河口 足和田	22 燃えるごみ 船津・浅川 勝山	23
24	25 燃えるごみ 小立・大石 河口 勝山 燃えないごみ 足和田	26 燃えるごみ 船津・浅川	27 燃えないごみ 小立・大石 河口 勝山	28 燃えるごみ 小立・大石 河口 足和田	29 燃えるごみ 船津・浅川 勝山	30
31	11/1 燃えるごみ 小立・大石 河口 勝山 燃えないごみ 足和田	2 燃えるごみ 船津・浅川	3	4 燃えるごみ 小立・大石 河口 足和田 燃えないごみ 勝山	5 燃えるごみ 船津・浅川 勝山	6
7	8 燃えるごみ 小立・大石 河口 勝山 燃えないごみ 足和田	9 燃えるごみ 船津・浅川	10 燃えないごみ 小立・大石 河口 勝山	11 燃えるごみ 小立・大石 河口 足和田	12 燃えるごみ 船津・浅川 勝山	13

富士河口湖町 大きな大きなバス釣り大会

参加費無料!!
(遊漁料は各自ご負担下さい。)

午前 6時 30分受付開始。どなたでも参加OK!

- 出場資格** 誰でも参加OKの陸釣り大会。すべて当日受付。
18歳未満の方は保護者の承諾が必要です。
12歳未満の方は保護者同伴でご参加下さい。
- 参加費** 無料 (遊漁料は各自ご負担下さい)
- 受付** 富士河口湖町・小海公園・特設ステージ前 A/B:30~
- ミーティング** A/B:00よりルール説明後、スタート。
- 検量** A/B:30~ AM11:30
- ルール** 『エコタックル』で釣り上げたバスの重量で順位を決定します。新ルールを導入予定。詳しくは会場で発表。
- 賞品** 10ft.アルミボート (デッキ仕様 免許不要) 他、豪華賞品多数!!

世界一の じゃんけんトーナメント

優勝して大型
プラズマTVをGET!

午前 10時 45分予選開始!! どなたでも楽しめます。

参加者全員でトーナメント方式のじゃんけん大会を開催!
お相手は、富士河口湖町長、河口湖漁業協同組合長、富士河口湖町議会議員、富士河口湖町観光課長、勝山民宿組合長、勝山観光協会長、オータムフェスタスポンサーの皆様、山下会長、今江克隆、清水國明他、JBトッププロなど超豪華メンバー!(予定)
優勝者には「おうちがそのまま映画館」、大型プラズマテレビ & DVDプレーヤー、ホームシアターフルセットが贈られます。もちろん優勝を逃しても豪華賞品多数!

さあ、みんなで、
最初はグー、
じゃんけん
ポン!!



写真はイメージです。

オリジナル
エコハルーン
プレゼント!!
屋台村も
出るよ~

楽しいイベントがいっぱい!
豪華賞品もてんこ盛り!
今年の秋も河口湖へGO!!

富士河口湖 オータムフェスタ 2004

10/24 日
山梨県・富士河口湖町
小海公園

道の駅かつやま
感謝祭 同日開催!!

MARK on Stage!

午前 9時 45分 ~ どなたでも楽しめます。



R&Bが心地いい実力派アマチュアユニット「MARK」によるミニライブ。ステージからも目が離せないゾ!!



オータムフェスタタイムラリー

午前 10時 30分 ~ 1時 30分 午後 2時 ~ 2時 30分 どなたでも楽しめます。

旧を通して会場にいた方にはステキなプレゼントが...
10:30~ 11:30 14:00~ 14:30の2回、プログラムにスタンプを押してもらえばもちろんステキな賞品がもらえます。

NICE IN! 世界初

グラスピンボール

午前 9時 ~ どなたでも楽しめます。

会場は広々とした緑の芝生。そこにボールを転がし、ところどころに配されたピンに弾かれながら、見とプラチナポケットにインすれば、ナント、大型プラズマテレビが当たります!!
その他、豪華賞品多数。ハズレなしの大盤振る舞い!

THE WANTED!

午前 9時 ~ どなたでも楽しめます。



会場付近に潜んでいる『アイツ』を探せ!!
見ごと探し出した方にはステキな賞品をプレゼント! 気になる『アイツ』の正体は当日お渡しするプログラムで明かされます。

バスタックルショー&バスポートショー



恒例のミニフィッシングショー。新製品情報や多彩なイベントで、各メーカーのお宝商品や、JBトッププロのサイン入りピンバッジなどが当たる! トッププロのレクチャーも開催予定だ。

優勝者を
当てよう!

CLASSIC DERBY

どなたでも参加OK! 事前にお申し込み下さい。

JAPAN SUPER BASS CLASSIC ウイナーを当てよう!
NBC JBオフィシャルHP「NBCニュース」にて予想する優勝者に投票 (投票日は後日発表)。当日優勝した選手に投票し、尚かつ会場にいる方たちの中から抽選で「折たたみ電動補助付き自転車」をプレゼント!

お一人様、一回限りの投票となります (二重応募は無効)。

第6回 富士河口湖

紅葉まつり

2004.10.23 ▶ 11.21

開催時間 午前9時～午後9時(ライトアップ午後10時まで)

メイン会場 河口湖畔 もみじ回廊(河口湖美術館通り)
ライトアップは「もみじ回廊」をメインに西湖畔や河口湖畔の各ポイント(要問い合わせ)

富士河口湖温泉郷

足和田村、勝山村、河口湖町が合併して富士河口湖町になりました。

湖畔に浮かぶ紅葉色の幻想

紅葉まつり期間中の催し物

もみじ回廊ステージ

★稚児の舞(県指定無形文化財)
10月23日、11月2日 午後4時30分～

★笛(オマタツツ回ウ)
11月6・7日 午後7時～

★弦楽四重奏(UKA河口湖オルゴールの森提供)
10月24・30・31日、11月3日 午後7時～

もみじ回廊会場

秋の物産ヨーク、お楽しみ抽選会、甘酒販売、その他

噴水花火(ライトアップで浮かぶもみじと噴水花火の競演)

期間中の土日祝日の午後8時～(約20分)
但し、10月23日と11月2日は、午後時30分と午後8時から2回実施

(もみじ街道)

河口湖美術館前から、メイン会場までの湖畔沿いの街道。河口湖ともみじを眺めながらの散歩などはいかがでしょう。(期間中ライトアップ)

(もみじ回廊)紅葉まつりメイン会場

この祭りのメイン会場となるのが、ここ「もみじ回廊」です。古木もみじが60本あり、夜のライトアップがみどころです。

西湖野鳥の森公園

富士山を背景にした野鳥の森公園の紅葉。広14公園とすみきた空気がより一層紅葉を引き立てます。

勝山中央通り(種かもろこし街道)

地元の人がおすすぬ。種かもろこし街道のもみじ並木を散策してみてください。



10/30 土

紅葉まつり花火大会
場所：船津浜沖 時間：20:00～(予定)



《期間中、下記施設でも様々なサービスやイベントを行なっています。》

河口観光協会、大石観光協会、河口湖温泉旅館組合、野天風呂天水、勝山・西湖・河口湖観光協会、久保田一竹美術館、木ノ花美術館、猿まわし劇場、UKA河口湖オルゴールの森、河口湖クラフトパーク、天上山公園カチカチ山ロープウェイ、遊覧船、富士河口湖ふるさと振興財団各施設
問合せ先 町役場観光課 72-1111(代) / 72-3168(直)

*催し物、イベント内容は予告なく変更もしくは中止する場合がありますので事前にご確認下さい。