

健康 やってみよう!
むなかた
21
第135回

体カテストで若さをCHECK!

みなさんも
チャレンジ
しませんか?



市では、7年前から地域で体カテストを行っています。これまでのデータから、市内で体カテストを受けた人の筋力は、全国平均よりも強いことが分かりました。筋力が強いと「転びそうになった時に踏ん張ることができる」「太りにくい」など、けがや

病気の予防ができる大きなメリットがあります。まずは、自分の体の状態を知ることがスタートです。今回紹介する体カテストをきっかけに、筋力アップと体力年齢の若返りを目指してみませんか。
☎健康課 ☎(36)1187

体カテストの内容

体カテストの種目は、文部科学省推奨の新体力テストです。下記の種目から4つ以上を行い、総合的に体力年齢を算出します。

- 握力測定(筋力評価)**
全身の筋力を知る目安です。(目標値男性30kg、女性20kg)
- 上体起こし(筋持久力評価)**
腹筋運動での筋力発揮を測定します。
- 長座体前屈(柔軟性評価)**
足を伸ばし座った状態で、どれだけ前に曲がるか測定します。
- 開眼片足立ち(バランス評価)**
目を開いた状態で最大120秒まで片足で立ち続けます。
- 10m障害物歩行(歩行能力評価)**
歩幅が狭くならないように歩幅の維持をします。
- 6分間歩行(持久力評価)**
できるだけ長い距離を6分間歩行します。

【申込方法】

- ▶ 団体 = ①氏名②団体名③連絡先を明記して ☎(37)3046 か、電話で申し込みを
- * 事前打ち合わせあり * 会場は主催者側で確保をお願いします
- ▶ 個人 = 地域で開催される日程を紹介します
- * 詳細は、市HP →「健康・保険・福祉・子育て」→「健康」→「体カづくり」で確認を ☎健康課 ☎(36)1187



結果を活用して健康な毎日を!

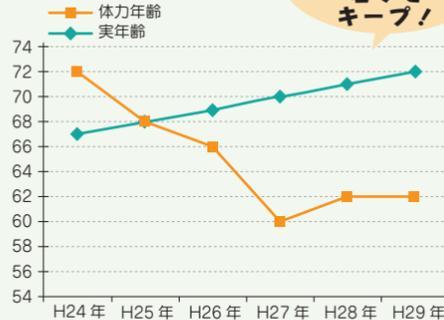
6年間体カテストを受け、現在は10歳も若い体力年齢を維持している上田靖子さん。過去のデータから体力年齢の若返りがよく分かります(下記グラフ参照)。自由ヶ丘地区ヘルス推進委員としても元気に活躍中の上田さんに健康のひけつを聞きました。



地域の人たちの笑顔が元気の源だと語る上田さん(72歳)

体カテストは毎回結果表がとても楽しみ。日頃の運動の成果が分かりやすいですし、以前はできなかった上体起こしができてやる気も出ますね。20年前に病気で苦しんだ経験があるからこそ健康の大切さを実感しています。普段の生活でも健康のため、ちょっとした時間にかかと上げなどで体を動かすようにしています。

【上田さんの体力年齢と実年齢の経過】



運動の継続で体力年齢の若さをキープ!

体カテストのあとすぐに健康づくり活動がスタートできるよう、テスト当日に結果返却・運動指導士からのアドバイスなどがあります。日頃の運動の効果をチェックできる体カテスト、ぜひチャレンジしてください!



吉田保健師

納期

【7月2日(月)まで】

- 第1期 市県民税 圖税務課市民税係 ☎(36)7350
- 第1期国民健康保険税 圖国保医療課国民健康保険係 ☎(36)1363

【7月31日(火)まで】

- 第2期固定資産・都市計画税 圖税務課固定資産税係 ☎(36)7351
- 第2期国民健康保険税 圖国保医療課国民健康保険係 ☎(36)1363
- 第1期後期高齢者医療保険料 圖国保医療課後期高齢者医療係 ☎(36)1348
- 第1期介護保険料 圖介護保険課介護保険係 ☎(36)4877

健康

【献血】

- ▶ 道の駅むなかた 圖7月12日(木) 9:30~12:00、



- 13:00~15:30
- ▶ 日の里コミセン 圖7月24日(火)10:00~12:00
- ▶ 赤間西コミセン 圖7月24日(火)14:00~16:00
- ☎ 男性17~69歳、女性18~69歳(65歳以上の人は、60歳代での献血経験者のみ) 圖健康課 ☎(36)1187

【宗像医師会病院健診センター 健康教室・健康相談(無料)】

- 圖7月12日(木) 宗像地域医療センター(田熊)
- ▶ 健康教室 = 14:00~15:00 (3階・講堂)
- ▶ 健康相談 = 15:00~16:00 (2階・健診センター)
- 圖宗像医師会病院健診センター ☎(37)0007

施設

- メイトム宗像休み = 7月7日(土)・8日(日)
- 道の駅むなかた休み = 6月25日(月)、7月23日(月)
- 7月の市民図書館休み ▶ 全館 = 26日(木)

- ▶ えほんのへや = 7日(土)・8日(日)
- ▶ 中央館、深田分館 = 2日(月)・9日(月)・17日(火)・23日(月)・30日(月)
- ▶ 須恵分館 = 2・9・16・23・30日(いずれも月曜日)
- 7月の宗寿園休み 1日(日)・8日(日)・15日(日)・16日(月・祝)・22日(日)・29日(日)

* 5月15日号の印刷日の関係で掲載できなかった「人のうごき」を掲載します

人のうごき

(平成30年4月末日現在)

- ▽人口 = 97,157
- ▽世帯 = 42,308
- ▽男性 = 46,420
- ▽女性 = 50,737



(平成30年4月中の異動数)

- ▽転入 = 565 ▽転出 = 409
- ▽出生 = 57 ▽死亡 = 88

資源物受入日

- 北側(宗像清掃工場前) ▶ 土・日曜日9:00~17:00
- 西側(ゆ〜ゆ〜プール横) ▶ 土・日曜日9:00~17:00
- ▶ 水曜日9:00~19:00



家庭の燃やすごみ量の推移

- 平成30年4月 1,447 t
- 4月前年度比 32 t
- 前年度累計比 32 t



海岸を散歩しながらごみ拾いをしてみませんか

海岸線清掃活動「クリーンアップむなかた」の平成30年4月までの清掃状況を紹介します。

- 平成30年4月 ▶ 参加人数 = 32人 ▶ 参加人数 = 113,613人
- ▶ 収集量 = 113袋 ▶ 収集量 = 28,069袋
- 集合場所 ▶ 釣川河口両側海岸 * 活動は、毎週日曜日8:00から約1時間(雨天中止)
- ▶ 深浜海岸(鐘崎から岡垣町の境に至る海岸線) * 活動は、毎月第4日曜日11:00から約1時間(雨天中止)

圖環境課 ☎(36)1421

(広告)

九州電力グループ

介護付有料老人ホーム

九電ケアタウン

見学・相談会開催中!

充実したサポート体制

- 24時間スタッフ配置
- 看取りまで安心した暮らし
- 充実した食事・イベント



見学・相談会ご希望の方は、事前に電話にてお申込み下さい。

☎0120-290-873

九電ケアタウンで始まるセカンドライフ



住所 / 〒811-3214 福岡県福津市花見が丘3丁目28番2号
ホームページを更新しました。九電ケアタウン 検索

大切に 私とあなたの 人権を(井上奈保・玄海中3年)
咲かせよう 笑顔の花を 誰とでも(辻 琴波・大島中3年)

繋がっていますか? 心のLINE(石丸芳裕・中央中3年)
1人じゃない 言葉信じて 助け合い(石川凜乃・河東中3年)