

健康 やって みよう!  
むなかた  
21

第137回

# 若いうちからの 貯筋のススメ

貯筋とは、年齢とともに進む筋肉の減少を運動することでくい止め、体に筋肉を貯めておくことをいいます。貯筋しておけば「美しい姿勢を保てる」「免疫力が高まる」「糖尿病になりにくい」といったメリットがあります。自分の筋肉と対話してみましょう。

☎健康課 ☎(36)1187

## 貯筋があなたをフォローします

「若いから運動をしなくても大丈夫!」と思っている人はいませんか? そんな運動習慣のない40~50歳代の人も「買い物のときカートを使うことが増えた」「運動会で走れると思っていたのに足が出ずに転んだ」など、衰えを何気なく感じているかもしれません。

何もしなければ筋肉は衰えていき、50歳以降は1年間に1%ずつ筋肉が減っていくといわれています。貯筋をコツコツと続けていけば、年を重ねてからの筋肉不足を防ぐことができます。まずは自分自身の筋肉の状態を知り、無理せず育てましょう。

- 例えば、入院などで寝たきりの生活を送ると筋肉が減少し、起き上がるのが困難になる場合もあります



## いつまでも自分の足で行きたい所へ行くために!

### 楽しいイベントと同時開催! 「健康マルシェ」

みなさんは、今の自分のカラダの状態を知っていますか。本年度、市内コミュニティと協働で、各地区のイベント会場で出前健康チェック(健康マルシェ)を行っています。楽しみながら自分の体をチェックしてみませんか。参加無料。

- 内容=握力測定、立ち上がりチェック、血管年齢測定、栄養・健康相談など

日程	イベント	場所
10月27(土)、28日(日)	池野地区コミュニティ 文化祭	池野コミセン
11月4日(日)	宗像市子どもまつり	宗像ユリックス
11月11日(日)	赤間西地区コミュニティ コミセンまつり	赤間西コミセン
11月24日(土)	南郷地区コミュニティ 文化祭	南郷コミセン
平成31年1月13日(日)	岬地区コミュニティ どんと焼き	岬コミセン

### 気軽に健康チェックや運動を始めたい人へ

#### ●体力テスト

健康課では、自分の体の状態を知ることで運動を始めるきっかけとなるよう、体力テストを市内各地区で行っています。

\*日程・場所は問い合わせを

☎健康課 ☎(36)1187

#### ●市スポーツサポートセンター

筋肉量や体脂肪率など随時測定できます。ほかにも体力測定会、運動教室体験、個別カウンセリングを実施。インストラクターがみなさんに合った運動を紹介します。 ☎同センター ☎(72)1112

## f 市フェイスブック情報

### 宗像高校で受け継がれる「宗高体操」

今年で創立100年目を迎える宗像高校。9月8日に宗像中学・宗像高等学校の体育祭がおこなわれ、生徒たちが日々の練習の成果を披露しました。高校3年生の宗高男児たちが、力強いかけ声と共に、息の合ったパフォーマンスを見せてくれました。

【2018年9月14日投稿】

市公式フェイスブック <https://ja-jp.facebook.com/munakata.city>では、さまざまな記事を紹介しています。ぜひチェックしてください。

☎秘書政策課広報報道担当

☎(36)1055



宗像高校の伝統演技「宗高体操」を動画で紹介しました

「いいね!してね★」  
市公式フェイスブック  
QRコード↓



いいね!

### 納期

【11月30日(金)まで】

- 第6期国民健康保険税  
☎国保医療課  
国民健康保険係  
☎(36)1363
- 第5期後期高齢者医療保険料  
☎国保医療課  
後期高齢者医療係  
☎(36)1348
- 第5期介護保険料  
☎介護保険課介護係  
☎(36)4877

### 健康

【献血】

- ▶道の駅むなかた  
☎11月6日(火)=  
9:30~12:00  
13:00~15:30

- ▶池野コミセン  
☎11月28日(水)=  
10:00~12:00
- ▶岬コミセン  
☎11月28日(水)=  
14:00~16:00
- ☎男性17~69歳、女性18~69歳(65歳以上の方は、60歳代での献血経験者のみ)  
☎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)】  
☎期所11月8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)  
☎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=  
11月3日(土・祝)・4日(日)
- 道の駅むなかた休み=  
11月26日(月)
- 11月の市民図書館休み  
▶全館=29日(木)  
▶えほんのへや=  
3日(土・祝)・4日(日)
- ▶中央館、深田分館、須恵分館=  
5・12・19・26日  
(いずれも月曜日)
- 11月の宗寿園休み  
4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)
- 西側資源物受入施設休み=  
10月21日(日)
- \*北側資源物受入施設は通常通り開設



### 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8月 1,346 t  
8月前年度比 -83 t  
前年度累計比 -65 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」  
●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)

☎環境課 ☎(36)1421

### 同活動の平成30年8月までの清掃状況を紹介します

- 平成30年8月  
▶参加人数=47人  
▶収集量=119袋
- 累計  
▶参加人数=113,876人  
▶収集量=28,736袋

【中・高生の居場所づくり】昼食作り、卓球、ネイルチップ、漫画本、手芸キット、ボードゲームなどで自由な時間を過ごしませんか。

☎期毎月第4日曜日10:00~17:00 ☎所発達支援センター(メイトム宗像・別館) ☎対市内在住の中学生と高校生 ☎料無料 ☎子ども育成課 ☎(36)1214