

健康講座のご案内

「福井ライフ・アカデミー連携」

演題名：運動で薬を減らせる体づくり

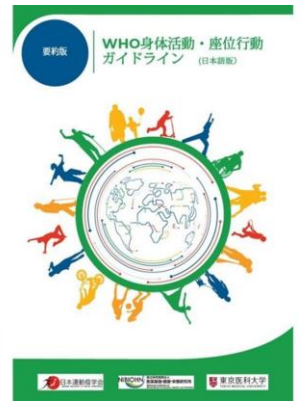
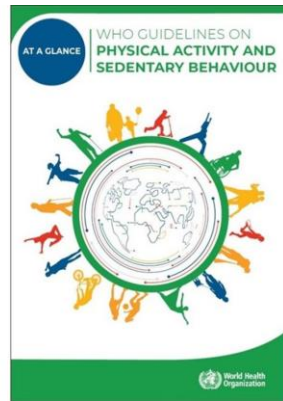
日時：令和8年5月9日(第2土曜日) 15:00～16:00

会場：県民健康センター 研修室

講師：副医長 山内 諒子

事前の申込は不要です。

年齢を重ねる毎に、体の不調は増え、飲む薬の種類も増えがちに。60歳を超えると、7種類以上の薬を処方される割合が増加していきます。高齢者の目標歩数は6000歩/日。令和4年の福井県の平均歩数は5320～6195歩/日。運動して生活習慣病が改善すれば、薬を減らせるかもしれません。



《健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 推奨事項一覧》

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組み
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動※2 (=生活活動※3+運動※4)	座位行動※7	
高齢者	歩行又はそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の)身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上) (=週15メッツ・時以上)	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※5を週2～3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の)身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上) (=週23メッツ・時以上)	運動 息が弾み汗をかく程度以上の(3メッツ以上の強度の)運動を 週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2～3日】	



お問い合わせ先：県民健康センター TEL: 0776-98-8000