



動いて守ろう健康生活！



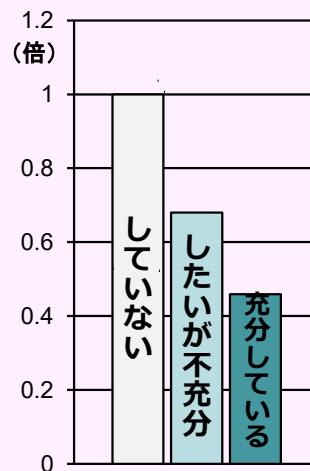
身体を動かすことには次のような効果があることが実証されています

- ・ 寿命を延ばす
- ・ 寝たきりを予防する
- ・ 認知症を予防する
- ・ 脳卒中と心筋梗塞を予防する
- ・ 血糖値と血圧を下げる
- ・ 骨粗鬆症を予防する
- ・ ストレスを発散する

守口市でも

守口市でも

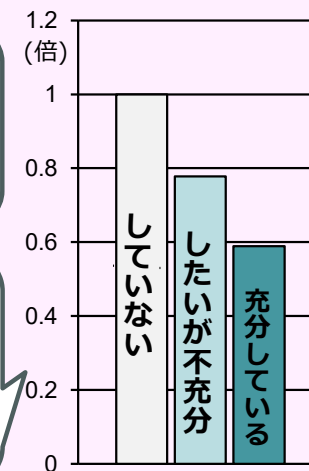
運動量とその後5年間の 重度要介護認定（寝たきり）



運動を充分していると答えた人の5年後の寝たきり状態は、していないと答えた人の半分以下でした。

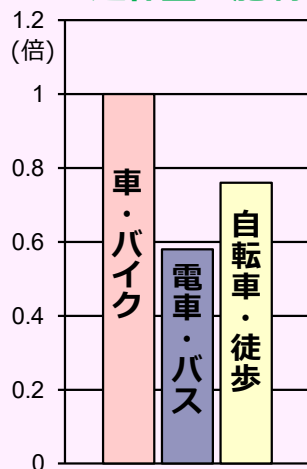
運動をしていない人に比べて、したいが不充分、充分しているの順に5年後の死亡率が低下していました。

運動量とその後5年間の死亡

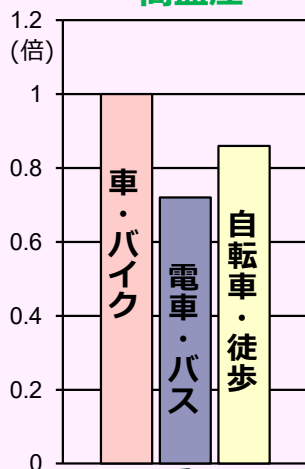


通勤手段と肥満、高血圧、糖尿病の頻度

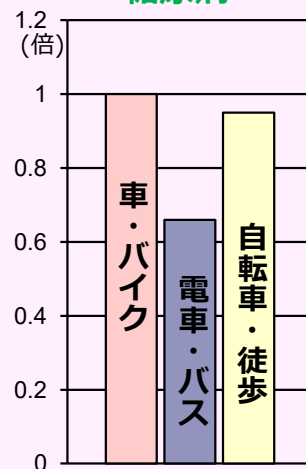
過体重・肥満



高血圧



糖尿病

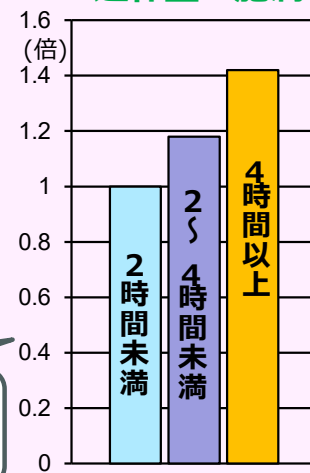


車・バイクで通勤している人は、電車・バスで通勤している人より肥満、高血圧、糖尿病である率が高いことがわかりました。

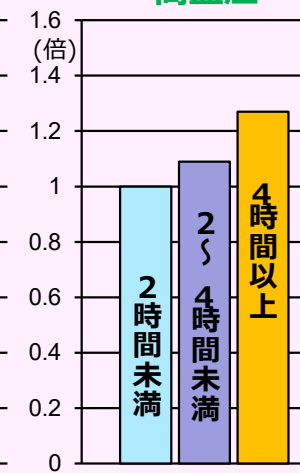
テレビ・スマホを見てじっとしている時間が長くなるにつれ、肥満、高血圧、糖尿病である率が高いことがわかりました。

テレビ・スマホを見てじっとしている時間と 肥満、高血圧、糖尿病の頻度

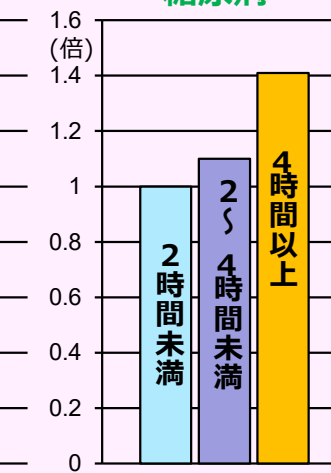
過体重・肥満



高血圧



糖尿病

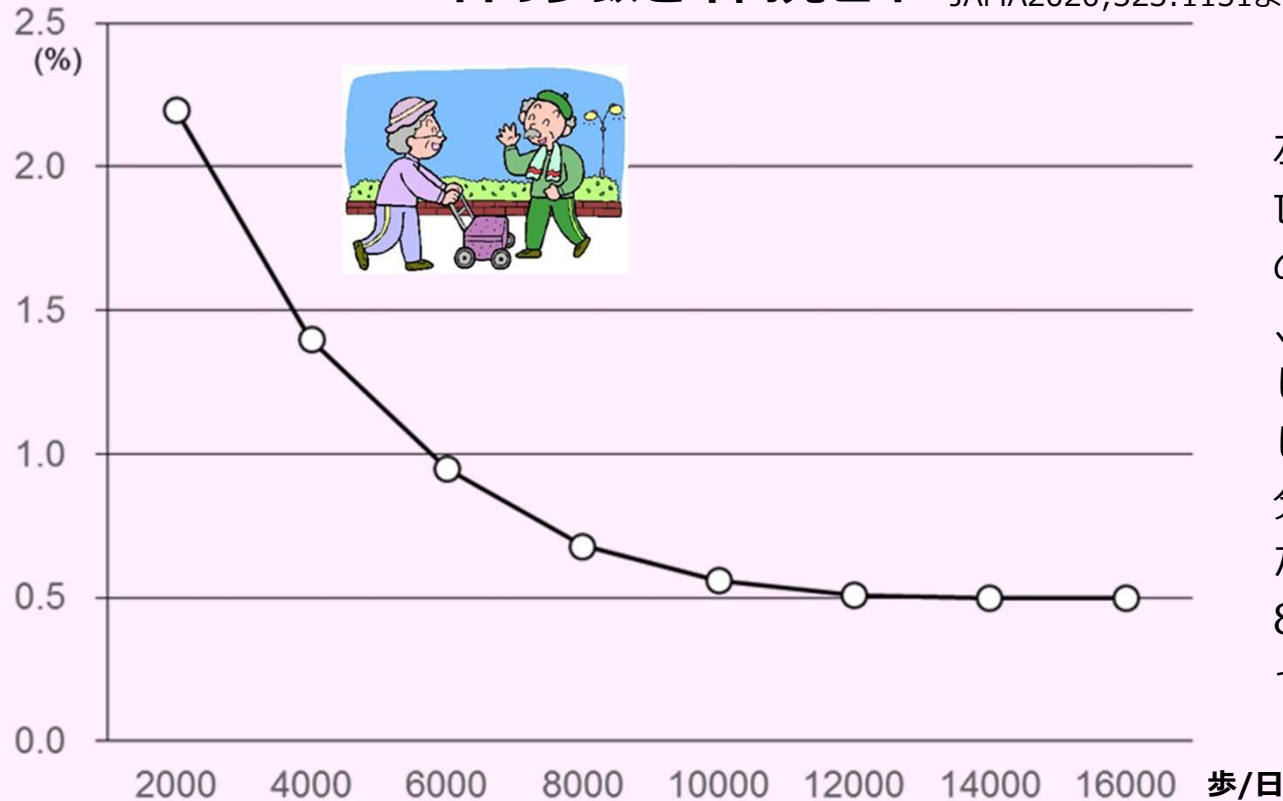




目標1日8000歩(約1時間半、6 km)



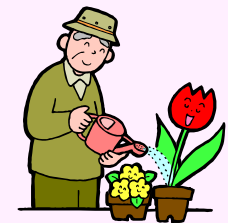
1日の歩数と年間死亡率 JAMA2020;323:1151より改変



左図は、1日の歩数とその後の死亡率の関係を示しています。1日の歩数2000歩に比べ4000、6000、8000歩と明らかに死亡率が低下しています。1日2000歩(約23分)しか歩かなかった人が4000歩(45分)歩くと、急激に死亡率が低下したことがわかります。しかし、8000歩以上はあまり変わらなくなっています。



**「運動」はスポーツだけでなく、
全ての日常活動を含みます**



高齢になっても、できるだけ自分のことは自分
するのが、寝たきり予防につながります。



身体活動を増やしましょう！！



守口市民体育館

フィットネスルームは個人で使用できます。
また、定員に達していないスポーツ教室は、途中参加や体験参加（有料）が可能です。

住 所：河原町9-2（京阪守口市駅前）

開館時間：午前9時～午後9時（受付は午前9時～午後8時）

休 館 日：第1・3水曜日（祝日にあたるときは、その翌日） 年末年始

*スポーツ教室については、各々参加料や対象年齢が異なるため、お問い合わせください。

問い合わせ先：指定管理者 守口ゆめづくりスポーツコミュニティ

06-6992-8201 <http://www.moriguchi-sports.com>

老人クラブ

老人クラブ連合会は、地域別に守口・三郷・庭窪西・庭窪東の4ブロックに分かれており、81単位老人クラブ（会員数約3,900名）が活動しています。

対 象：おおむね60歳以上

入会方法：老人クラブ連合会へお問い合わせください。

*老人クラブ連合会よりそれぞれの老人クラブ会長を紹介し、入会を申請することになります。

問い合わせ先：老人クラブ連合会（高齢者生きがい支援室内） 事務局06-6992-7634

住所：大宮通1丁目13-7（守口市市民保健センター内）

守口市では、いろんな市民活動を応援しています。
こちらの情報は、令和7年4月末日時点のものです。
料金や内容は、上記お問い合わせ先にご連絡ください。