

### 歩行年齢測定会～三世代で取り組むロコモ対策～

ホールでは、我孫子市リハビリテーション協会が「歩行年齢」を測定し、個人に適した運動を紹介しました。

同じフロアでは、あびこ市民の歌に合わせたロコモ予防体操の体験と、動画の紹介が行われました。流れていたロコモ予防体操は、我孫子市リハビリテーション協会の方々が市内の名所で撮影したもので、見ているだけでも楽しい動画です。

※動画サイト Youtube に動画をアップしてありますので、ご利用ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=1k1zmdUZFDA> (外部サイト)



### 市民歯科健診・親子歯科相談

(一社)我孫子市歯科医師会による、市民歯科健診・親子歯科相談が行われました。歯科健診や歯みがき指導を受け、自身の口腔内の状況を知るよい機会となったようです。



## 医師・薬剤師による相談コーナー

(一社)我孫子医師会の医師と我孫子市薬剤師会の薬剤師による相談コーナーは優しく丁寧な説明が好評でした。

身体測定コーナーでこのコーナーを勧められて、相談を受けに来る来場者の方もいらっしゃいました。



## 身体測定コーナー

自分の身長や体重、血圧の測定を実施しました。自分カルテの記入欄を活用し、BMI値を算出した方も多かったのではないのでしょうか？

### 健康貯金額を「**確**かめよう♪」

**〇健康診断、前に受けたのはいつですか？**  
一般的に、若いころに比べて、加齢とともに運動量も減少し、基礎代謝量も低下する傾向にあります。例えば、国の調査では、糖尿病の発症のある人は40歳代から急激に増えます。そして50歳代ではさらに増えていくことから、この時期が健康面において重要であることは明白です。毎年検診を受けて、生活習慣を改善していけば、何も怖いことはありませんが、検(検)診、受けていますか？

**〇意外と早く、そこ、癌がなくなる未来！**  
過去1年以内に健診施設に行ったことのある割合は20歳代以上で2割ほど、多くの人が癌患者さんには通っていないのが現状です。  
市で実施したアンケートから、40歳代の10人に1人は3年以上検診を欠いていることが分かっています。癌を早く発見するのは「健診」です。定期的に通って予防しましょう！

**〇みんな健康に不安がある？！**  
市のアンケート調査では、「健康について不安を感じる」と答える方が多くなり、「とまどきある」と答えた方が半数を超えています。不安の内訳については「がん、心臓病、脳卒中など生活習慣病への不安」が6割以上となっています。

お母さん 歩行年齢測定室  
～30代で取り組む  
ロコモ対策～
市民歯科健診・  
親子歯科相談
医師・薬剤師による  
相談コーナー
身体測定  
コーナー

#### ♪ブースの結果を記録しよう♪

**体** 【身長】：    cm    【体重】：    kg    【血圧】：    mmHg

肥満かどうかチェック！ 体格のバランス等を示すBMIで自分の状態を確認してみよう。  
 体重( )kg ÷ (身長( )m × 身長( )m) = ( ) ←BMI  
※例えば、体重70kg、身長170cmなら、 70 ÷ (1.70 × 1.70) = 23.9 になります。

**【25.0以上 ⇒肥満】 【18.5以上25.0未満 ⇒ふつう】 【18.5未満 ⇒やせ】**

**歯** ・異常なし ・要指導( )について  
           ・要精密検査( )について

**吹** 得点結果 / 点(35点以上合格)

**歩** 大人【歩行年齢】：    歳    【脚力】：    歳    【足の柔らかさ】：○・△  
   子ども【得点】：    /    点【総合評価】：大変良い・良い・がんばりましょう