

特集



健康ステーション(王寺)



健康ステーション(橿原)

健康づくりは「おでかけ」から



まほろば健康パーク

奈良県では健康寿命日本二を目指しています

奈良県では、健康寿命(※)を延ばすために大切な健康行動について研究しましたが、その結果は「運動」が男性で第4位、女性で第2位でした。今回は、「運動」にスポットを当て、効果的な実践方法や実践に役立つ拠点を紹介します。

※日常的に介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる期間

健康づくりには「おでかけ」が効果的

健康づくりには、単に歩数を増やすだけではなく、その中にうっすらと汗ばむ程度の早歩きなど「**中強度**」といわれる歩行時間がどれくらい含まれているかが重要で、また、その「**中強度**」の歩行は、「**おでかけ**」することにより実践できます。

県では、1日の歩数の合計とその中に含まれる「**中強度**」の時間を組み合わせることで、自分に合った病気予防を目指す「**おでかけ健康法**」をおすすめしています。

1日の「歩数」・「中強度の歩行」と病気予防の関係

予防できる病気	歩数	うち中強度の歩行時間
①寝たきり	2000歩	0分
②うつ病	4000歩	5分
③認知症・要介護	5000歩	7.5分
④動脈硬化・骨そしょう症	7000歩	15分
⑤高血圧症・糖尿病・脂質異常症	8000歩	20分

※「おでかけ健康法」は、東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利医学博士の研究に基づいています。

健康寿命を延ばす健康行動

	男性	女性
1位	禁煙	1位 減塩
2位	減塩	2位 運動(身体活動)
3位	飲酒量・頻度	3位 血圧
4位	運動(身体活動)	4位 禁煙
5位	血圧	5位 飲酒量・頻度

健康ステーションにおでかけください!

県では、だれでも、気軽に、健康づくりを始め、実践できる拠点として、奈良県健康ステーションを橿原市と王寺町に開設しました。健康ステーションでは、日々の歩数や活動量がわかる「活動量計」の貸し出しや、「おでかけ健康法」の実践方法の紹介を行っています。

奈良県 健康ステーション

めざせ健康寿命日本一

橿原	場所：近鉄百貨店橿原店6階 (近鉄大和八木駅から東へ約200m) 日時：原則店休日を除く10時～19時
王寺	場所：リーベル王寺東館5階(JR王寺駅徒歩スグ) 日時：月、火、木、金、土の10時～16時 (※水、日、祝日は休み)

健康チェックコーナー

最新の健康機器で気軽に健康チェックができます。

体組成計

体重、体脂肪率、筋肉量などが測定できます。体の部位ごとの筋肉量や体脂肪率がわかります。



骨健康度測定器

骨の健康度を手首で測定し、5段階で評価します。



血管年齢計

血管の老化度を指先で測定し、血管年齢を判定します。



活動量計2週間体験

日々の歩数や中強度の歩行時間がわかる「活動量計」を2週間貸し出します。体験後、あなたの「おでかけ健康度」とこれからの目標を「診断」します。

※対象者は40歳以上
※貸出数には限りがあります。



活動量計

活動量計2週間体験者のうち、運動習慣のない方に、「活動量計」を携帯し、実践していただく「おでかけ健康モニター」の登録をおすすめします。

※平成26年9月30日現在、355人の方がおでかけ健康モニターに登録し、実践中

私たち実践しています!

買い物は1日2回、しかも遠回りして目標達成しています。コレステロールの値が減りました!

母の介護をしながらでもできるので気に入っています。家の中の歩数を「稼ぐ」ため、面倒なことを率先してやるようになりました。

認知症予防を目指しています。孫のお迎え、ボランティア活動には必ず歩いて行くようになりました。

健康サポーターがあなたの健康づくりをお手伝い!

無料で気軽に健康チェックができます。お誘い合わせのうえ、お気軽に「おでかけ」ください!



健康サポーター 前川さん



おでかけ健康モニターのみなさん

岡本さん(6か月目)

吉田さん(6か月目)

北谷さん(実践7か月目)

まほろば健康パーク



スイムピア奈良

営業時間 (平日)9時～22時(入館は21時まで) (日・祝)9時～21時(入館は20時まで)
※第2・第4火曜日は休館

特集

まほろば健康パークのスイムピア奈良は、「だれもが気軽に運動できる施設」として、皆さんの健康づくりをサポートします。



ジョギングコース



25mプール



エントランスホール

フィットネス スタジオ

一度に最大50人が利用でき、会員になれば、ヨガやエアロビクスなどのスタジオプログラムが利用できます。軽い運動から汗をかくエクササイズまで、17種類のプログラムを用意しています。会員でなくても、プログラムの空き時間にはストレッチなどが行えます。



トレーニングジム

ウェイト系マシン12台のほか、ランニング・バイクの有酸素系マシン約35台は外向きに配置されており、景色を楽しみながらトレーニングができます。スタジオ会員になると、関節の可動域を広げ柔軟性を高めるホグレルマシン7台が利用できます。



プール

屋内には25mプールと健康増進25m(歩行用)プール、屋外には50mプールがあり、合計で26コースあります。各コースのレーン幅は約2mで、広々と泳ぐことができます。会員には、軽度の水中運動を行う「楽ラクウォーキング」や、赤ちゃんと保護者の「親子コース」など、泳力に応じた9種類のスイミング教室を用意しています。



ジョギングコースもあります

まほろば健康パークの周りには一周約3kmのジョギングコースを整備しています。



プール利用者
たまるや 溜谷さん

お水も施設もキレイで気に入ってます。コーチも優しくて丁寧に教えてくれます。孫と一緒にスイミングに来ています。



スイミングインストラクター
ゆうば 弓場さん

スイミング教室では、6か月のお子様から高齢者の方までの多彩なプログラムで経験豊富なコーチ陣がお待ちしております。

スイミングスクール会員、フィットネス会員募集中! 詳しくは [まほろば健康パーク](#)

まほろば健康パークについては [園県公園緑地課](#) ☎0742-27-7517 FAX 0742-22-7832

おでかけ健康フェスタ

11月9日 日 10時～16時

近鉄橿原線「ファミリー公園前駅」下車スグ

まほろば健康パークで二日中楽しめる健康フェスタを開催します。学んで、食べて、楽しんで家族みんなで「おでかけ」しよう！

笑って！歌って！健康ステージ！
（屋外ステージ）

入場無料
一部有料の催しがあります

10時～
オープニングセレモニー
健康トークショー



落語家 桂文福一

パーソナリティ 近藤光史



18時～
アニメソングライブ

アニメソング界の帝王 水木一郎



お笑いコンビ 梅小鉢

14時～
お笑いものまねショー

軽スポーツ体験

さまざまな軽スポーツや楽しいレクリエーションが体験できます

- スローエアロビック
- グラウンドゴルフ
- ふれあいゲーム・健康体操
- スポーツ輪投げ など



出張健康ステーション

気軽に無料で健康測定！

・ 体組成計

・ 血管年齢計

・ 骨健康度測定器

「おでかけ健康法」紹介



ミニ電車の運行も予定しています

音楽演奏 大道芸



ファミリー公園前駅

花とクラフト

園芸セミナーやクラフト教室、その他手作り作家の教室や販売も！



マルシェ・カフェ

奈良県産の野菜・食材のマルシェや、人気店が来店！



写真はイメージです。



この他、健康講座も開催します。

詳しくは [奈良県健康づくり推進課](#)

検索

知事から
ひとつこと



県では、平成34年度までに健康寿命を男女とも日本一にすることを目指し、健康づくりをはじめ、医療、介護、福祉などの施策を総合的に推進しています。

ぜひ皆さんも、新しく設置・整備いたしました健康ステーションやまほろば健康パークを気軽に利用していただき、健康づくりに役立ててください。

