

毎日1万歩運動（東松山市）

●毎日1万歩運動(日本体力医学会大会 H26.9.20)
(概要) 毎日1万歩を目指してウォーキング実施(6か月)
(主な成果) ・中性脂肪 33.1mg/dl 低下(147.6→114.5)
・HDLコレステロール 7.2mg/dl 向上(61.1→ 68.3)
・**医療費年間 23,846円 抑制**
※参加者と比較対照者との差

《手軽に取り組める簡易版》
●**プラス1000歩運動**
(日本公衆衛生学会総会 H26.11.6)
(概要) 普段の歩数+1000歩を目指す
(主な成果) ・腹囲 0.7cm 減少
・体脂肪率 0.4ポイント減少



筋力アップトレーニング（加須市）

(日本公衆衛生学会総会 H26.11.6)
(概要)
週1回の教室と自宅トレーニング(9か月)
・スクワット、腹筋、背筋などの筋トレ
・エアロバイク、ウォーキングなどの有酸素運動

(主な成果)
・体力年齢 8.0 歳若返り
・筋肉率 1.0ポイント 上昇
・体脂肪率 2.1ポイント 減少
・**医療費年間 78,882円 抑制**
※参加者と比較対照者との差



■埼玉県・健康長寿埼玉モデルに関する資料（H27）から抜粋■

運動すると得する！

■国のガイドラインでも1日1歩あたり0.07円！

今年の3月に、国土交通省から「まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量調査のガイドライン」が公表されました。

なんか難しそうな資料の名前ですが、たくさん歩くと健康増進の効果が期待できるので、みんなが歩きやすいまちを作ろう！という主旨のものです。

この資料では、国内の研究者による様々な分析データをもとに、歩くことによる医療費の抑制効果を

0.065～0.072円/歩/日

としています。

これは、1日あたり、これまでよりも1,500歩増やすことで、年間3万5千円の医療費抑制効果があるということになるそうです。

■埼玉県では平成26年度に実証していました！

埼玉県ではどんな取り組みが進んでいるのか・・・と思って調べてみたら、ちゃんと実証実験をして運動による効果を発表していました（平成27年1月の資料なので、2年ほど前ですね）。

しかも、「歩く」ことだけではなくて、クラブでも普及に努めている「筋力アップ」（＝貯筋です！）の効果についても調査されていました。

毎日1万歩で、年間医療費は23,846円抑制！

貯筋効果は、年間医療費は78,882円抑制！

歩くことの効果は、国で出されている数字と近いものですが、なによりびっくりなのは筋力アップトレーニングの効果！ 年間で8万円近くの医療費抑制効果があるということは3割負担の方は2～3万円も、ご自分で払う医療費も削減できるということです！

■お金に換えられない効果もたくさん！

適度な運動をすることで健康になり、医療費が削減されることが具体的に示されてきましたが、これは単に「運動して筋力がアップしたから」というだけではなく、運動することで気分転換やストレスの発散などのリラックス・リフレッシュ効果があることで精神衛生的に良いこと、脳や免疫機能が活性化することなど、さまざまなことが健康につながっていることも指摘されています。

クラブのプログラムに参加して、仲間と一緒に楽しくおしゃべりをしたり、笑ったり、一緒に食事をしたり、どこかに出かけたりということも、健康には良いことだと思いますし、何よりそういった人生の楽しみは、単純にお金に換算されることではないと思います。

■成功の方程式

埼玉県では、このような取組を成功させるためには、次の3つが重要だとしています。

- ① みんなで参加する
- ② みんなで続ける
- ③ みんなでコラボする（一緒に取り組む）

このために、「見える化」をして、楽しく「競い合う」のが有効だとしています。

浦スポでも、「見える化」は大切なことだと考え、昨年からは、健康まつりなどで「シニアの体力測定」を始めています。今年度は、この取組をさらに進めて、地域の皆さんの健康づくりを後押ししていきたいと思っています。

みんなで取り組みましょう！



◆写真：昨年11月の浦和健康まつりでの測定体験◆

プログラム紹介

■年中クラス始めました！

5月から、クラブの年中プログラムがスタートしました。浦スポでは、サッカー広場、キッズテニスと、のびのびスポーツ広場に年中クラスがあります。

毎年、幼稚園に通うのもちょっとなれた5月からのスタートです。



◆サッカー広場 年中クラス◆

今年も元気な年中さんが来てくれました。たくさん走って、お友達と仲良くサッカーを楽しみましょう。

月曜、木曜ともに空きがあります。是非お友達をお誘いください。



◆のびのびスポーツ広場◆

この日は、マットを使い、クマ歩きや横に転がったりとみんな楽しそうしていました。

のびのびスポーツ広場では、他に縄跳びやボールなどを使い全身をバランスよく使い体を動かす楽しさを身に付けられます。

体験参加できますのでご希望の方事務局までご連絡ください。



◆キッズテニス 木曜日◆

駒場体育館の木曜16時クラスの年中さんは6月からスタートします。

の年中さんは、6月から募集します！

6月の開催日は、6/15、22、29です。

体験参加もできますので、ご希望の方事務局までご連絡をお願いします。

なお、年中クラスだけでなく空きのある学年・クラスもまだあります。キッズテニスものびのびスポーツ広場も、まずは一度試してみてください。

お知らせ！

矢部コーチ 市体育協会 優秀指導者賞

テニスでおなじみの矢部コーチが、今年度のさいたま市体育協会の総会において、長年の指導実績を評価され、優秀指導として表彰されました。

矢部コーチ 今後ともよろしくお祈りします！

2017年度 年次総会

日時：6月4日（日） 15時頃～

場所：クラブ事務所

終了後、懇親会を北浦和駅近辺で行います（一部自己負担あり）。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

総会、懇親会ともに事前にお申込みください

きた！Urawa フェスタ 2017 参加者募集

日時：6月25日（日）9時～

場所：県立浦和高校グラウンド
（西門からお入りください）

今年で6回目となるフェスタ！

年々、フリマや出し物も充実！

多くの皆さんの参加をお待ちしています

きた！Urawa フェスタ2017
ふれあい×防災×運動会
@県立浦和高校 グランド
6月25日(日) 9:00~15:30
参加者&フリマ出店者募集！
遊びに来てね！

【参加】どなたでも参加OK！（運動会に参加される方は保険代で100円必要です）
運動会受付 9:00～ 開会式 9:30～、ふれあい・防災ブース開始 9:00～（雨天時は中止）
【ふれあい】フリーマーケット・北浦和小マーチングバンド他、パフォーマンス団体募集！
【防 災】消防音楽隊・消防団による消火器・毛布担架・心肺蘇生・AEDミニ講習 他
【運動会】綱引き・大玉ころがし・玉入れ・リレー・障害物競走・防災タイムトライアル 他
【主催】きた！Urawa フェスタ実行委員会 【後援】さいたま市浦和区
【賛助協賛】パナホーム(株)埼玉支社・浦和区内郵便局・やきとり横丁・湯屋敷 亭菜 他
【メール】kitaurawafesta_since2012@yahoo.co.jp
【電話】048-887-7140 【FAX】048-679-1063

タイアップ企画 第1回 歩こう会
先着40名様 参加者募集！
6月25日(日) 県立浦和高校 西門前
9:30～10:00受付 10:00出発
天王川コミュニティ緑道・新道 100円
瀬ヶ崎境界を歩こう！
主催：有利町地区元気アップ委員会

■クラフト講座シリーズ 「フラワーアレンジメント教室」 講師：佐藤エミ子さん

日時 6月29日（木）12時半～14時半 参加費1,900円 定員：10名（先着順）