

良い生活習慣実践を  
宣言しよう!



# 謹賀新年



平成二十二年 元旦  
理事長 佐藤 裕彦

日本の百歳以上の人口が、四万人を超えました。平成十一年頃は一万人程でありましたが、ここ十年余りで四倍にまで増加したことになります。また、平均寿命においても延伸し、女性では、平均寿命が八十六歳を越え二十四年連続の世界一となりました。誠に喜ばしいことです。これからの日本の課題は、長寿の皆様が「元気」でいていただくことと考えます。元気で長寿の方がいてこそ、日本の文化の支えとなり、日本の発展につながっていくものではないでしょうか。

私たち、財団法人体力づくり指導協会は、総ての国民の皆様が健康で豊かな生活を送れるよう、幼児期から高齢期までの健康づくりを積極的に推進してまいります。平成二十二年においても皆様のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

# 健志通信

発行  
財団法人体力づくり指導協会  
事務局  
東京都江東区大島 1-2-1  
平成 22 年 1 月 1 日

## 第10号



村山体力づくりスイミングスクール  
十日町体力づくり支援センター  
ヘルスパ塩尻  
ヘルスパひなせ  
津野メディカルスポーツセンター  
滑川室内温水プール  
袖ヶ浦健康づくり支援センター

### 一人ひとりの力が 日本の力に!

この時期、「今年こそ良い生活習慣を送ろう!」、「今年こそ運動を始めよう!」など、新たな前向きな気持ちで自分自身の健康維持・増進を目標にすることがあります。あるいは、初詣に出かけ、「健康で長生きできますように」などを祈願することもあられるでしょう。「健康でありたい」という気持ちは、豊かな生活を送るための基礎であり、全ての国民の願いでもあります。

しかしながら、全ての国民が、「健康」でいるための取り組みを意識的に実践しているわけではないでしょう。

「健康」であるためには、自分自身が意識して積極的に、健康維持・増進に向けた取り組みを実践しない限りには成し得ないものと言えます。自分の「健康」は自分でしか守ることができないのです。

当たり前のことではありませんが、国民一人ひとりが今一度自分自身の生活習慣を見つめ直し、自分の健康のために、そして、元気で明るい将来のために、積極的な取り組みを実践していくことが求められています。

### 「健康日本21」 数値目標

日本においては、国民運動として「健康日本21」を推進しています。その中では健康に関わる項目ごとに二〇一〇年の数値目標を示しています。

身体活動・運動項目における数値目標と途中経過は次のとおり。

目標達成国民一人ひとりの意識と行動が「元氣な日本」へとつながります。

対象	成人	高齢層(60歳~79歳)
目標	「日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしている人」の増加	日常生活の中で買物や散歩などを含めた外出について、「自分から積極的に外出する方である」とする者
現状	男性 51.8% 女性 53.1%	男性 59.8% 女性 59.0%
中間実績	男性 54.2% 女性 55.5%	男性 51.8% 女性 51.4%
2010年	男女とも 63%以上	男女とも 70%以上

成人:平成8年「保健福祉動向調査」 高齢層:平成11年「高齢者の日常生活に関する意識調査」

### 「体重」 一年の計は、 元旦にあり!

“お正月だから・・・”という甘えがちなこの季節。ちょっと食べ過ぎた翌日は、少々食事を控えるなり、運動するなり、お正月の体重増加に気を付け今年も健康維持にトライしてください。

財団法人体力づくり指導協会 <http://www.tairyoku.or.jp/>  
高齢者体力づくり支援士 <http://www.sien.or.jp/>

健康日本21

<http://www.tairyoku.or.jp/poster/index.html>

### インフルエンザを予防しよう!

感染を予防するために...  
こまめな手洗い・うがいを徹底しましょう!

感染をひろげないために...  
咳エチケットを守ってください!

感染をひろげないために...  
かかったあとは外出自粛をしてください!

### 新型インフルエンザの拡大は一人ひとりが防ぐ!

### 自のヘルシーメニュー

### チンゲン菜と春雨の ピリ辛あんかけスープ

栄 養

エネルギー159cal, 炭水化物 22.4g  
たんぱく質 8.7g, 脂質 3.4g  
食物繊維 2.3g (1人前)

【材料】 2人前  
チンゲン菜 100g・春雨 40g  
鶏団子(鶏ひき肉 75g・長ネギ 15g・しいたけ 1個  
にんじん 20g・しょうが 1/2 かけ  
片栗粉大さじ 1/2・酒大さじ 1/2  
しょうゆ小さじ 1/2・塩コショウ)

スープ(豆板醤小さじ 2・だし汁 400ml  
塩コショウ・すりごま小さじ 2  
水溶き片栗粉小さじ 2(倍量水溶き))

【作り方】  
しいたけ、にんじん、長ネギはみじん切りにする。しょうがはすりおろし、鶏団子の材料を全て混ぜて種を作る。  
チンゲン菜は一口大に切る。春雨は戻して適当な長さに切る。  
鍋にだし汁を入れ、火をかける。沸騰したら鶏団子の種をスプーンで丸めて鍋に入れる。煮立ったら、チンゲン菜、春雨、すりごま、豆板醤を加え、塩コショウで味を調べてさらに煮る。  
水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけて完成。

(管理栄養士 主任研究員 竹島佳代)