



シリーズ 健康増進計画



うごく ～運動・身体活動～

身体活動は運動と生活活動を合わせた総称です。生活活動は運動以外の全ての動きのことをいい、通勤や買物で歩く・階段を上がる・掃除をする・子どもと遊ぶ・洗車をする等、日常の動きのことです。

自分に合った運動方法を見つけよう

生活の中でできるだけ身体を動かそう

近年は体を動かす機会が少なくなっています。また「忙しくて運動できない」「運動が長続きしない」といった状況の方もあり、自分に合った運動を見つけることや生活活動を増やすことをお勧めしています。

香美市健康増進計画は、市民のみなさま一人ひとりが、健康づくりについて関心をもち、できることから取り組んでいただけるよう策定されました。

① 運動の効果と注意点

運動の効果には、肥満予防、ストレス解消、心肺機能の向上、糖尿病の予防・改善、骨粗しょう症予防、脂質異常予防、血圧の安定、便秘予防・消化機能の向上等があります。

ただし、普段から運動習慣がない人が急に運動をはじめると、思ってもいないような体の不調が起こることがありますので、次のことにご注意ください。



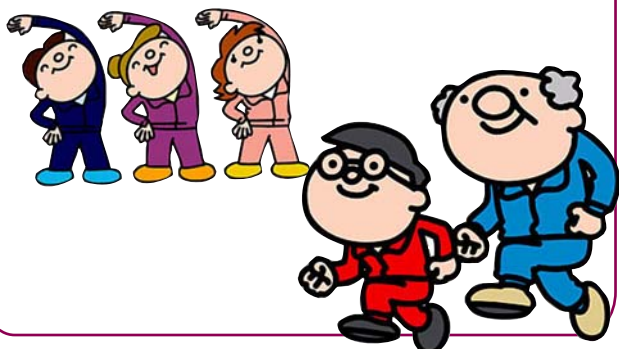
- * 血圧や心臓に注意を必要とする人、膝や腰に痛みがある人、他にも体調に不安がある人は、運動を始める前にかかりつけ医に相談をしてから始めましょう。
- * 運動の前にはストレッチなど、ウォームアップ(準備運動)やクールダウン(整理体操)を心掛けましょう。
- * 運動の強度や時間は慣れてきてから徐々に増やすようにしましょう。
- * 脱水症や熱中症に気をつけ、こまめに水分やスポーツ飲料などで、電解質の補給を行いましょう。



② はじめてみよう

ウォーキングやストレッチ！

時間・場所の調整が容易で、準備も少なく済む運動として、ウォーキングやストレッチがあります。運動に適した服装と歩きやすい靴を用意すれば、都合の良い時に身近な場所で始められます。1日10分からはじめてみませんか？



③ 水中運動もおすすめ

腰痛や関節への負担が気になり方には水中運動がお勧めです。

- * 水圧で血行が改善され、むくみが取れます。
- * 体温より低い水温のため新陳代謝が活発になります。
- * 水の抵抗がかかるため、全身の筋肉がバランスよく鍛えられます。
- * 浮力により体が軽くなるため、関節への負担が心配な人にも安心です。



【問い合わせ先】健康づくり推進課 ☎59-3151

香美市内に森林を所有される皆さんへ 香美市森林・林業再生プラン地区座談会



© 2022 香美市

本年、香美森林組合と物部森林組合の両組合が、林野庁が公募した森林・林業再生プラン実践事業の全国5地域の一つに選ばれ、新たな路網開設技術や作業システムの構築などを先行的に実施しています。

森林・林業再生プランにより、どのように制度等が改革されるのか、また、今後進められる集約化施策についての説明と意見交換を行い、今後10年間の香美市における地域実践計画を策定するために、香美市内に森林を所有される方を対象に香美市森林・林業再生プラン地区座談会を開催します。最寄りの会場にご来場ください。

森林・林業再生プランとは？

森林・林業再生プランとは、日本の10年後の木材自給率を50%以上にすることを目指しています。森林経営を持続的に行っていくことで、雇用創出等を通じた山村地域の活性化や地域環境への負荷の小さい低炭素社会の構築に大きく寄与するとされています。そのために必要な森林・林業に関する施策、制度、体制について抜本的な見直し(集約化して計画的な森林整備を行う森林所有者を対象に搬出間伐等の森林施業と森林作業道の開設を重点的に支援する等)などについて、中間のとりまとめが公表されましたが、現在も国で引き続き検討されているところです。

香美市の森林状況について

香美市における森林面積の割合は、市の総面積の88%を占め、その内訳は国有林が28%、民有林が72%となっています。また、民有林における人工林の割合は75%と高く、多くの森林が間伐等による適正な森林整備が必要な状況にあります。

しかし、材価が低迷する中、林業への関心も低下し、間伐等による適正な森林整備にとって必要な新たな路網整備や、施業集約化が図れず、間伐等適正な森林整備が進まない状況にあります。



【問い合わせ先】香美森林組合 ☎59-2004 ・ 物部森林組合 ☎58-3115

説明会日程表

◆土佐山田町内・香北町内に森林を持つ方 (香美森林組合管内)

開催日	場所	時間
11月12日(金)	猪野々集会所	19時～
11月15日(月)	清爪公会堂	
11月17日(水)	三谷地区集会所(谷相)	
11月19日(金)	根須公会堂	
11月22日(月)	佐敷公会堂	
11月24日(水)	萩野公会堂	
11月26日(金)	北岩改公会堂	
11月29日(月)	暁霞公民館(五百蔵)	
11月30日(火)	基幹集落センター(美良布)	
12月 2日(木)	佐岡地区多目的集会所	
12月 6日(月)	片地地区多目的集会所	
12月 8日(水)	新改北部構造改善センター	
12月10日(金)	河の川部落集会所	
12月13日(月)	繁藤地区コミュニティセンター	
12月15日(水)	檜谷公民館	
12月16日(木)	中央公民館	

◆物部町内に森林を持つ方 (物部森林組合管内)

開催日	場所	時間
11月 8日(月)	高井多目的集会所(久保高井公会堂)	13時～
11月 9日(火)	市宇公会堂	