

毎日の生活に運動を ～ 10月は「体力づくり強調月間」です～

◎問い合わせ 総務課 秘書広報係 ☎37-0088

10月に入り、体を動かすのにちょうどいい季節になりました。昨年からの新型コロナウイルス感染症拡大に伴う外出自粛などで、日常が大きく変化しました。“新しい生活様式”が定着してきた今日において、気になるのが運動不足です。

週1日以上、何かスポーツをしていますか？

令和2年度にスポーツ庁が実施した「スポーツの実施状況等に関する世論調査」によると、運動・スポーツをする成人の割合は、週1日以上は51.1%、週3日以上は30.9%となっています。数値だけでみると、約半数の人が週1回以上の運動・スポーツを行っていることになります。

しかし、同調査で「運動不足を感じる（大いに感じる、ある程度感じる）」と回答した人は、79.6%にも及びます。

スポーツというと、野球やサッカー、マラソンなど「勝敗や記録の優劣を競う競技」をイメージする人が多いかもしれませんが、しかし、スポーツ基本法（平成23年8月施行）の前文では「スポーツは心身の健全な発達や健康、体力の保持増進精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵（かん）養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動」と広く捉えられています。

日常生活の中で運動不足を補おう！

運動不足を補うために、何か運動やスポーツを始めようと思っても、なかなか大変です。今回は気軽に身体を動かし、日常生活の中に運動・スポーツを取り入れるヒント、また、活動の目安となるメッツ（METs）を紹介します。

メッツ（METs）とは、身体活動の強度を表す単位で、安静時（横になったり、座って楽にしている状態）を1とした場合と比較して、消費するエネルギーが、安静時の何倍になるかを表しています。

個々の身体活動（生活活動および運動）ごとに設定されており、下表のようなものがあります。

身体行動のメッツ（METs）表

生活活動	メッツ (METs)	運動活動
・ 安静に座っている状態 (1.0) ・ 軽いオフィスワーク (1.5) ・ 立って会話や電話、血洗い (1.8) 	1	
・ 料理、食材の準備・洗濯 (2.0) ・ ガーデニング、動物の世話、ピアノの演奏 (2.3) ・ 植物の水やり (2.5) 	2	・ ストレッチ (2.3) ・ ヨガ (2.5)  
・ 普通の速さの歩行(67m・分)、犬の散歩(3.0) ・ 掃除機をかける (3.3) ・ 風呂掃除 (3.5)  	3	・ 太極拳 (3.0) ・ 軽い筋トレ、ウォーキング、室内での軽い体操 (3.5)
・ 自転車に乗る (16km・時未満)、階段をゆっくり上る(4.0)	4	・ 卓球、ラジオ体操第一 (4.0) ・ 少し速めに歩く (94m・分)(4.3) 
・ 動物と活発に遊ぶ (5.0) ・ 子どもと活発に遊ぶ (5.8) 	5	・ かなり速く歩く (107m・分)(5.0)
	6	・ ゆっくりとしたジョギング、ゆっくり泳ぐ (6.0)
 	7	・ ジョギング (7.0) 
・ 荷物を上の階へ運ぶ (8.3) ・ 階段を早く上る (8.8)	8	・ サイクリング (8.0) ・ ランニング (134m・分)(8.3) 

国立健康・栄養研究所-改訂版「身体活動メッツ（METs）表」から抜粋

表からわかるように、日常生活における一つ一つのメッツ（METs）は、思っている以上にエネルギーを消費する活動があります。METs 値を知ること、車での移動を自転車に替えたり、エレベーターを使わずに階段を使ったりするなど、少しでもエネルギー消費の高い身体活動に置き換えることができます。

わざわざトレーニングウェアなどに着替えてランニングに出かけたりしなくても、健康や体力づくりのため、身体を動かそうという意識を持ち、日常生活の身体活動を少し変えることで、「運動・スポーツ」にすることができます。

年齢に応じた身体活動量（生活・運動活動）の基準

では、実際にどのくらいの運動を行えばいいのでしょうか？考え方の一つとして、厚生労働省が作成した「健康づくりのための身体基準2013」があります。

○18歳～64歳

基準①3メッツ以上の身体活動（生活・運動活動）を
1週間に合計23メッツ・時

基準②このうち、運動は3メッツ以上を
1週間に合計4メッツ・時

（運動量の目安：歩行またはそれと同等以上の身体活動を毎日
60分。さらに息がはずみ汗をかく程度の運動
を毎週60分）

○65歳以上

メッツを問わず、身体活動（生活・運動活動）を
1週間に合計10メッツ・時
（運動量目安：横になったままや座ったままにならなければ、
どんな動きでもいいので、身体活動を40分）

メッツ・時の計算

強度（メッツ）に実施時間（時）をかけると身体活動の量（メッツ・時）が分かります。

【例】

・普通の速さで1時間歩いた場合

3.0メッツ×1時間＝3.0メッツ・時

・犬の散歩を30分行った場合

3.0メッツ×0.5時間＝1.5メッツ・時

4ページの「身体行動のメッツ（METs）」表はほんの一例です。生活活動および運動のメッツ例はとても細かく設定されています。詳しく知りたい人は、インターネットなどで「身体活動のメッツ（METs）表」と調べていただくか、右のQRコードからご覧ください。



健康・体力づくりのために

活発な身体活動には、健康や体力づくりにつながり、生活習慣病の予防など、いい事がたくさんあります。今回ご紹介したように、運動・スポーツだけが、身体を動かすことではなく、日常生活での活動にもその効果があることをおわかりいただけたでしょうか。

生活を変えることなく、ちょっとした工夫で普段の生活に運動・スポーツを取り入れることができます。無理のない範囲で、またご自身に合った内容で、コロナ禍の運動不足の解消に少しずつ取り組んでみましょう。

職場や家庭で体力づくりのきっかけに

市民みんなで チャレンジデーに参加しよう！

今年もチャレンジデーに参戦します。金メダルを獲得できるように、一丸となって頑張りましょう！

チャレンジデーとは

人口規模がほぼ同じ自治体間で、15分以上継続して運動やスポーツを行った住民の数（参加率％）を競います。敗れた場合は、対戦相手の自治体の旗を庁舎に1週間掲揚し、相手の健闘を称えます。

金メダルを目標に!!

メダル	市民参加率
金	55%以上
銀	32～55%未満
銅	32%未満

○とき 10月27日（水）0時～21時

○対戦相手 広島県 北広島町（人口：18,220人）



2019チャレンジデーの様子



○参加方法

①市内各地で行われるスポーツイベントに参加する、または、自分で15分以上の運動を行う。

②運動後は、報告用紙に記入して提出する。

イベント会場では、その場で回収します。

※詳細は、10月中旬にチラシを配布します。

◎問い合わせ 神埼市チャレンジデー実行委員会事務局
（スポーツ振興課） ☎37-3593

神埼ブランドの新商品完成 発表会・販売会

8月18日



神埼桑菱茶・菱の実関連の神埼ブランド新商品が、市内事業者の協力により完成し、発表会を行いました。

新商品は、桑菱そうめん（有限会社古賀製麺）、桑菱茶や菱の実のロールケーキ・シフォンケーキ（株式会社コメコロールズ）、桑菱茶のカップアイス（株式会社ミルンフーズ）です。

また、発表会の後には1階で販売会を実施し、新商品のPRを行いました。現在は、各直営店などで販売されています。

佐賀県森林・林業・緑化功労者表彰 山口さんが最優秀賞

7月22日



鹿島市干潟交流館で令和3年度佐賀県森林・林業・緑化功労者表彰式が開催され山口三喜男さん（脊振町広滝東）が最優秀賞を受賞されました。

山口さんは平成12年から令和元年までの19年間、佐賀東部森林組合の代表理事組合長を務められ、森林林業緑化推進に貢献されました。

中学生サミット会議 「これからのまちづくり」で意見交換

8月20日



新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続く中、市内3中学校の生徒会役員が意見交換をする「第3回神埼市中学生サミット会議」がオンライン形式で行われました。市長講話では「これからのまちづくり」と題し、生徒たちは市の取り組みや課題などを学びました。

また、各学校からは「企業誘致やハザードマップ」「高台避難所」「市が販売している桑菱茶以外の商品」について質問があり、市長が丁寧に答えました。

今回の会議は、現在の生徒会役員にとって最後の会議となり、12月に新しい役員に引き継がれます。

530kg集まりました アルミ缶回収デー

8月17日



神埼市中央公民館で、神埼市消費者グループ協議会によるアルミ缶回収が行われました。

当日は個人や団体から約530kgのアルミ缶が集まりました。ご協力ありがとうございました。

アルミ缶は何度も生まれ変わることができます。回収されたアルミ缶から再生地金を作る場合は、原料のボーキサイトからまったく新しい地金を作る時よりも97%ものエネルギーが節約できます。

次回は令和4年3月下旬に開催予定です。日程は市報やチラシなどでお知らせします。



Facebook アカウント名:くねんニャン
https://www.facebook.com/kankoukanzaki/



Instagram アカウント名:くねんニャン[公式]
https://www.instagram.com/kunennyan0501/



宿場まつり再開へ 「つなぐくしたプロジェクト」

9月1日



長崎街道かんざき宿場まつりがコロナ禍で2年連続中止となりましたが、まつりに関わる人たちのつながりの維持を目的に行う「つなぐくしたプロジェクト」が市内の神幸館でスタートしました。

プロジェクトには神埼高校や西九州大学の生徒も参加しアイデアを出し合いました。主な活動として、店舗でのつなぐくしたポスターの掲示や、Tシャツなどを作成し地域を盛り上げていきます。

参加した神埼高校の2年生は「若者の代表として私たちの意見も反映され、プロジェクトに携わっているのだと実感が湧いた」と話していました。

大串製菓が食料品を寄贈

8月24日



大串製菓(神埼町本堀)から新型コロナウイルス感染症の影響により、生活に困っている人に対する支援を目的として食料品を寄贈していただきました。新型コロナウイルス感染症の流行が続く中「困っている人に役立ててほしい」と大串久昭代表から實松清典社会福祉協議会長、八谷美穂子福祉事務所に手渡されました。

今回寄贈していただいた食料品は、神崎市社会福祉協議会を通じて支援を必要としている人に配付されます。

中体連での活躍を報告

9月9日

8月に開催された九州中学校体育大会ならびに全国中学校体育大会に出場した神埼中学校と千代田中学校の生徒21人が、市長を表敬訪問し、結果報告を行いました。

九州大会の新体操・男子団体で優勝した千代田中の田中^{あきなり}さんは「一人一人が、毎日のきつい練習を乗り越えた結果、優勝することができました」と報告しました。

九州大会の水泳^{みはる}・女子個人に出場した神埼中の永池美陽さんは「コロナ禍においても大会を開催してくれた関係者に対して感謝しています」と述べました。

また、全国大会剣道・男子個人で準優勝に輝いた神埼中の川内^{かわち ゆめと}夢翔さんは「佐賀国スポで優勝したい」と新たな決意を述べました。

市長からは「部活動を通して学んだことは、今後の大きな力になります」と激励の言葉がありました。



出場した部活動は次の通りです(団体で出場した部活動は代表者)

○神埼中

「全国中学校体育大会出場」

剣道男子(団体):上城 悠太さん
剣道男子(個人):川内 夢翔さん 野中 遥希さん
相撲男子:佐藤 蒼太さん 柔道女子:江口 優菜さん
新体操女子(団体):小柳 流華さん 木下 聖奈さん 藤戸 聖奈さん

「九州中学校体育大会出場」

新体操男子(団体・個人):中田 光乃介さん 水泳女子:永池 美陽さん
剣道女子(個人):牛嶋 柚希さん
ハンドボール男子:中尾 奏太さん 山下 統野さん
ハンドボール女子:古賀 真尋さん 関根 梨沙さん
テニス男子(ペア):熊本 風雅さん 田中 音碧さん

○千代田中

「九州中学校体育大会出場」

新体操男子(団体):田中 湜誠さん 新体操男子(個人):羽立 洸さん
新体操女子(個人):荒木 柚里奈さん 陸上男子(個人):徳久 広輔さん

「長寿のお祝い」に思う

8月の大雨により被災された市民の皆さんに心からお見舞い申し上げます。一月を経過しても、復旧がならず悔やまれている被災者の皆さんには重ねてお見舞い申し上げます。

新聞、テレビ等では先日の大変な災害情報が伝えられるとともに、敬老の日（9月20日）を前に、全国で100歳以上の高齢者（8万6千人）の過去最多の報道がありました。また、日本人の平均寿命は、男性が81・14歳、女性は87・74歳で、一方、健康寿命は男性72・14歳、女性74・79歳と発表され、まさに人生100年時代であると納得させられます。

ちなみに、神崎市における100歳を超える高齢者数は下表にありますように、今年度（令和4年3月31日まで）は43人がおられ、その内訳は、男性が7人（最高齢101歳）、女性が36人（最高齢105歳）です。

神崎市では、長寿を祝い、80歳（傘寿）および100

市の年度別100歳以上の推移（年齢は9月1日現在）

年度	総数	内訳（ ）は最高齢
令和3年	43人	男性：7人（101歳）女性：36人（105歳）
令和2年	36人	男性：7人（103歳）女性：29人（104歳）
令和元年	33人	男性：5人（102歳）女性：28人（108歳）
平成30年	36人	男性：4人（108歳）女性：32人（107歳）
平成29年	41人	男性：5人（107歳）女性：36人（106歳）
平成28年	39人	男性：4人（106歳）女性：35人（109歳）
平成27年	35人	男性：4人（105歳）女性：31人（108歳）
平成26年	36人	男性：6人（104歳）女性：30人（107歳）
平成25年	30人	男性：6人（103歳）女性：24人（106歳）
平成24年	31人	男性：6人（102歳）女性：25人（105歳）
平成23年	29人	男性：7人（101歳）女性：22人（105歳）
平成22年	38人	男性：5人（100歳）女性：33人（109歳）
平成21年	30人	男性：2人（99歳）女性：28人（108歳）
平成20年	30人	男性：3人（104歳）女性：27人（107歳）

歳を迎える「長寿の皆さんを対象にお祝い金を給付することとし、敬老の日にあわせ、地区敬老会の折などに交付を依頼しています。ただし、100歳を迎える方には、内閣総理大臣から長寿祝いの表彰状と記念品が贈られることから、私自ら訪問し、代読、伝達し、祝意を述べ、お祝い金を直接交付しています。

神崎市の高齢化の状況ですが、31・9%であり、脊振町で44%に達しています。男女別で見ると、男性の高齢化率は28・5%で、女性は35%と、女

市の高齢化率および75歳以上の高齢化率

（令和3年8月末現在）

	人口	65歳以上	高齢化率	75歳以上	高齢化率
市全体	30,968人	9,872人	31.9%	4,906人	15.8%
神崎町	18,771人	5,698人	30.4%	2,761人	14.7%
千代田町	10,780人	3,551人	32.9%	1,799人	16.7%
脊振町	1,417人	623人	44.0%	346人	24.4%

性のほうが7%高くなっています。75歳以上においても同様に、女性が7%ほど高くなっています。

代20代の若者の感染が拡大していることが心配です。高齢者の感染が危ぶまれたことから、高齢者のワクチン接種を先行してきました。協力により、65歳以上のワクチン接種率は92・6%（1回接種率は94・6%）となっています。市全体の接種率は、59%（1回接種率は69・3%）となっていますが、これからは若者の接種と、3回目の接種が課題となつていきますので、今後もしっかりと取り組んで参ります。コロナ後の市民生活はどのように変化するのかわかりませんが、相互のコミュニケーションが難しくなりそうです。いろいろな社会問題が発生していますが、神崎市は「みんなで支え合い、誇りと笑顔があふれるまち」を目指して、一歩一歩堅実に進んでいきたいものです。今月は状況のお知らせと皆さんの現況のご理解、ご支援をお願いします。

（9月16日記）
神崎市長 松本 茂幸

市長交際費の公表

（令和3年8月分）

項目	件数	支出額（円）
弔 慰	1	33,000
御 祝	1	3,000
激 励	0	0
会 費	0	0
見舞い	0	0
その他	0	0
計	2	36,000

夜の市長室

どんなことでも構いません。
皆さまの声をお聞かせください！

○今後の予定

と き	と ころ
10月5日（火）	脊振交流センター
11月2日（火）	神崎市役所

18:00～20:00（1組30分程度）

当日は来庁順です。

◎問い合わせ 総務課 秘書広報係 ☎37-0088

9月の千代田交流センター開催分は、4組9人でした。

※お住まいの地区に関係なくお越しいただけます。

※荒天などの場合は、開催の有無をお問い合わせください。