

100歳元気プロジェクト

～No.6～

スポーツで心も体も健康に

元気で長生きをする秘けつは、バランスの良い食事はもちろんのこと適度な運動も大切です。自分に合った時間ややり方で長く続けていける「生涯スポーツ」を通して、仲間づくりや日ごろの生活にメリハリをつけ、健康で長生きできることを目指します。

「プロジェクトF」で運動習慣づくり

町では、健康増進計画「第2次ふながた健康21」で次の目標を掲げています。

1日30分以上、週2日以上運動している人の割合

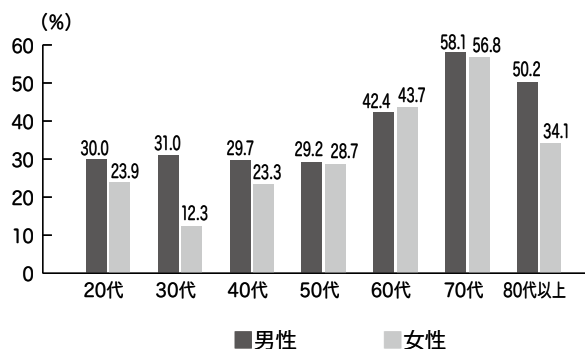
男性：40.1% → 45%以上 女性：34.6% → 40%以上



目標の達成に向けて、昨年10月から「プロジェクトF」という体質改善のための事業を行なっています。これは、体を動かす習慣づけや、自分自身の健康について見直すきっかけづくりにつなげるため行われているもので、家庭でもできるストレッチや軽い筋力トレーニング、ニュースポーツなどの球技を楽しみながら取り組み、運動を続けていけるよう支援しています。

「プロジェクトF」 日時／毎週月曜日 午後7時～
場所／B&G海洋センター
対象／20～40代の方

1日30分以上、週2日以上運動している人の割合
(平成26年度舟形町健康づくりアンケート調査より)



Interview ～インタビュー～



長南 暁穂さん (西堀)

社会人になってから全く運動をする機会がなくなり、自分の体力や代謝レベルなどを知る良いきっかけとなりました。運動をしないとこんなにも体力が落ち、代謝が落ちるんだと身にしみて感じました。

また、正しい筋力トレーニングのやり方や、どこに効くトレーニングなのかも詳しく教えてもらえるので、自宅でも続けることができます。指導して下さる方や参加しているメンバーとともに、和気あいあいと楽しく運動しているので毎週楽しいです。

▼問い合わせ／舟形町教育委員会教育課社会体育係 ☎ (32) 3501

2019年版

(平成30年12月31日現在データ)

舟形町のうごき

●人口 5,378人 (前年5,512人)
●世帯数 1,869世帯 (前年1,884世帯)

●出生 18人 (前年23人)	●婚姻 7組 (前年12組)	●転入 90人 (前年86人) ●転出 122人 (前年107人)	●死亡 120人 (前年103人)
●人口密度 45.2人/km² (前年46.3人/km²)	●世帯 2.8人/世帯 (前年2.9人/世帯)	●小学校児童数 233人 (前年244人) ●中学校生徒数 138人 (前年139人)	●65歳以上人口 2,064人 38.37% (前年2,082人 37.78%)
●工業総出荷額 48億2,749万円 (H27.1.1～H27.12.31)	●農家戸数 599戸 (前年603戸) 農業共済細目書より	●経営耕地面積 1766.7ha (前年1,768.3a) 農家台帳より	●舟形若あゆ温泉利用者数 135,367人 (前年102,616人)
●水道普及率 99.4% (前年99.4%)	●水洗化率 86.9% (前年86.5%)	●町の歳入 (一般会計) 58億3,064万円 (H29決算) (前年56億503万円)	●町の歳出 (一般会計) 55億9,880万円 (H29決算) (前年53億819万円)
●消防団員 403人 (前年415人)	●火災 1件 (前年5件)	●救急車出動 208件 (前年195件)	●交通事故 18件 死亡0人・負傷23人 (前年22件)