



**中国労災病院**

日本医療機能評価機構認定病院  
 地域医療支援病院  
 広島県指定がん診療連携拠点病院

◎ホームページにも、いろいろな情報を掲載しています。  
 ぜひご覧ください

中国労災

検索

**病院理念**

患者中心の良質な医療と地域医療への貢献

**基本方針**

- ・個人の尊厳と権利を尊重し、高度で安全な医療を推進します。
- ・地域と連携し、救急から慢性期まで一貫した医療を行います。
- ・周産期医療を充実させ、未来を担う子供たちを支援します。
- ・高度専門的な医療に基づいた勤労者医療を進めます。
- ・優れた人材を育て、働きがいのある職場を作ります。

**新年のご挨拶**

院長 碓井 亜



新年明けましておめでとうございます。

2013年を振り返ってみると、9月7日にブエノスアイレスで開催された国際オリンピック委員会総会において、2020年夏季オリンピック・パラリンピック開催地が東京に決定されました。

投票に先立つプレゼンテーションはテレビ中継され、東京招致団の滝川クリステルさんの「お・も・て・な・し」は今年の流行語大賞に選ばれました。また、安倍晋三首相も演説に立たれて東京五輪の成功に向けた思いをしっかりと伝えられました。1回目の投票では、東京はトップ通過しましたが過半数には足りず、イスタンブール（トルコ）との決選投票にもつれこみ、東京が60対36で制して56年ぶり2度目となる開催地に選ばれました。安倍晋三首相は首相官邸のLINEで「この勝利は、国民が一つになった結果。熱い思いが世界に伝わったのだと思います。この勢いで国民が一つになって、2020年東京オリンピックを必ずや成功させましょう！」とのメッセージを公表されました。

7年後の東京オリンピックが、半世紀前に私が見た1964年東京オリンピックとどのように異なったものとなるのか、今から楽しみにしています。

**プラス・テン(+10)**

日に日に冬の気配が深まっていますが、皆さん寒さに負けずに運動しましょうね。

さて、厚生労働省は2006年に「健康づくりのための運動指針2006」を策定し、身体活動と運動の普及に取り組んできましたが、7年後の現在、実際に運動を行っている者の割合は少しも増えず、逆に歩数は1日平均1000歩も減っているという深刻な状態が続いています。

そこで本年度、新たに「健康づくりのための身体活動基準2013」を発表し、身体活動の増加を促すこととなりました。改定の大まかなポイントは次の通りです。

- 運動習慣を持ちましょう
  - 今より少しでも活動量を増やしましょう（プラス10分）
  - 65歳以上： 毎日40分、体を動かしましょう
  - 65歳未満： 毎日60分、歩きましょう
- 息が弾み汗をかくような30分程度の運動を週に2回以上行いましょう



身体活動量が増えると、生活習慣病やガン、転倒・骨折・認知症などの発症率も少なくなることが明らかとなっています。また、骨や関節、筋肉が衰えて要介護・寝たきりにつながる「ロコモティブシンドローム」の防止にも有効です。

今の生活に、+10分の運動を！