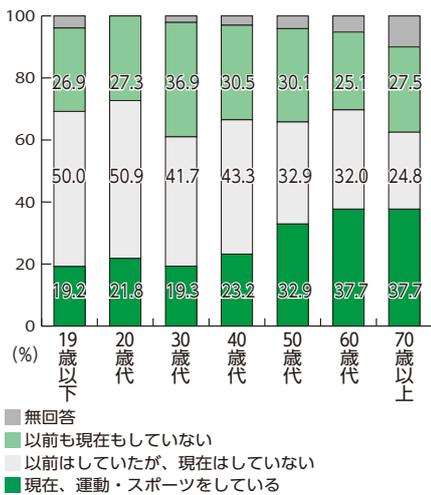


健康づくり10カ条

第4条 ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう

運動することは健康に良いと分かっているものの、なかなか習慣にならないという人は多いのではないのでしょうか。運動が体に与える効果や簡単に取り組める運動を通して、体を動かすことの大切さを考えましょう。

年代別に見る運動習慣



平成25年に町が行った「健康に関する意識と生活実態調査」で、運動習慣のアンケートを行いました。その結果、運動習慣のある人は50〜70歳以上では多くいますが、若年層や働き盛りの世代の人は、時間がないことなどから少ないことが分かりました。(図1)

健康を維持するために運動は欠かせませんが、何から取り組めば良いか分からない人も多いのではないのでしょうか。

まずは「+10」に取り组もう

まずは「+10」に取り组もう

まずは「+10」に取り组もう

まずは「+10」に取り组もう

(図1) 年代別の運動習慣

日ごろから忙しく、わざわざ運動する時間をつくることのできない人は、日常生活の中で体を動かす機会を増やすことから始めましょう。

休日には、近いところであれば徒歩や自転車を外出した

簡単な運動から始めよう

計でも良いのです。

まずは「+10」に取り组もう

日ごろあまり運動していない人は、まずは国が作成したガイドラインの中にある「+10」を実践し、今より10分多く体を動かすようにしましょう。(図2)



(図2) 厚生労働省アクティブガイド

で足踏みしたりと、気軽にできる運動はたくさんあります。

そのほか、家でテレビを見ながら筋肉トレーニングやストレッチをするなど、できることから取り組んでみてください。

「+10」に期待できる効果

今より10分多く体を動かすようにすると、死亡リスクを2.8パーセント、生活習慣病の発症を3.6パーセント、がんの発症を3.2パーセント、ロコモティブシンドローム・認知症の発症を8.8パーセント低下させることができると言われています。

生活習慣病などを予防するためにも、あまり難しく考えず「+10」を始めてみてください。そして、その取り組みを習慣化し、日々の運動につなげてください。

健康づくり課 保健師 山本美子

休日や夜間の診療は

「日曜日・祝日」

とき・ところ 受け付けは午前9時〜午後4時30分、遠賀中間休日急病センター(遠賀中間医師会おんが病院・遠賀町) ☎282-9919

診療科目 内科、小児科※小児科は要連絡

「夜間相談」

内容・とき

- 診療できる病院を知りたい⇒遠賀郡消防本部 ☎293-1231
- 小児救急電話相談 ☎#8000
- または662-6700(北九州地区)午後7時〜午前7時
- 一般相談 ☎282-9919
- 平日午後6時〜10時、日祝日午後5時〜10時

医療機関の情報を知りたいときは

※いつでも可

- 救急医療情報センター ☎092-471-0099
- 救急医療情報センター音声FA X案内 ☎092-415-1313
- 北九州テレフォンセンター ☎522-9999

秋口にも注意が必要

夏バテに気をつけてください

そろそろ夏の疲れが出る季節。夏の終わりごろは、暑さによる疲れや室内外の温度差、水分・栄養の不足などで、夏バテになりやすいものです。

次のような対策をして自律神経のバランスを整え、元気に過ごしましょう。

【夏バテ対策】

- 3食バランスの良い食事を基本に、疲労回復効果のあるビタミンB群を含む食材(豚肉、玄米など)を意識してとる。
- 休息や睡眠を十分にとる。
- 残暑が厳しい時期は脱水傾向になりやすいため、こまめに水分補給する。
- 冷房は室内外の温度差が5度以上にならないよう設定する。

問い合わせ

健康づくり課へ



9月は健康増進普及月間です

健康寿命を延ばしましょう

町では、健康づくりのために「岡垣町の健康づくり10カ条」を推進しています。合言葉は、『みんなで楽しく 広げよう 元気の「わ!」』。

10カ条の中で、できることから毎日心掛けて取り組み、元気にいきいきとした生活を送りましょう。

第1条 毎年1回は、健診(検診)を受け、自分の健康をチェックしよう

第2条 朝食を毎日とろう

第3条 3食に野菜をしっかり食べよう

第4条 ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう

第5条 タバコの与える害を理解し禁煙・分煙しよう

第6条 過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくろう

第7条 毎日3回以上歯磨きをしよう

第8条 十分な睡眠をとり、疲れをとろう

第9条 自分なりのストレス解消法を身につけよう

第10条 地域の健康づくり活動に参加しよう



ヘルシークッキング

No. 278 ~季節を食べよう~
さんまの焼きびたし



4人分の材料

- さんま4尾(400g)
- ゆず(皮の千切り) 適量
- A:しょうゆ大さじ1、だし汁大さじ3

作り方

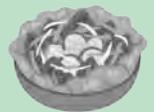
- ①さんまは頭を落として内蔵を除き、食べやすい大きさのぶつ切り(4等分)にして洗い、よく拭く。
- ②Aを合わせてつけ汁を作る。
- ③フライパンにオーブンシートを敷き、さんまの両面を焼く。
- ④熱々のさんまに②のつけ汁をかけ、ゆずの皮のをせ5~10分置く。

1人分の栄養価

エネルギー 254kcal、塩分 1.2g、タンパク質 15.4g、脂質 19.7g、カルシウム 29mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

毎日野菜をプラス1皿! 身体活動をプラス10分! タバコの煙をマイナス! して健康寿命を延ばしましょう。



問い合わせ 健康づくり課へ

こころとからだの相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 10月16日(金)13:00~16:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-37-4070 へ

■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月~金曜日8:30~17:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-36-2473 へ