

身体を意識的に動かし運動習慣を身につけよう

運動は、活動的で楽しい生活を送るための基礎体力づくりになるとともに、週に数回、定期的に運動することで適正体重の維持にも役立ち生活習慣病の予防に大変有効です。

また、心身のリフレッシュにつながり、健康づくりのために運動を習慣づけていくことが必要です。

身体を動かすことの5大効果



1 生活習慣病予防

- 血液循環による弾力性のある血管を維持し、動脈硬化・高血圧を防ぐ
- 肥満を解消
- 糖尿病の予防

2 骨粗しょう症を予防

- 身体を動かすことで、骨が太く強くなる

3 腰痛・肩こりの予防

- 全身の筋肉を動かすことで血行がスムーズになり解消される

4 若さを保つ

5 ストレスに強くなる

運動

体力の維持・向上のために行う身体活動

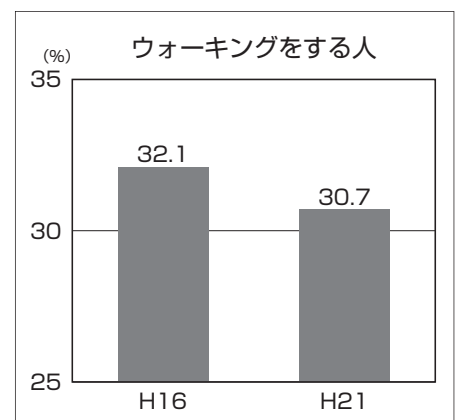
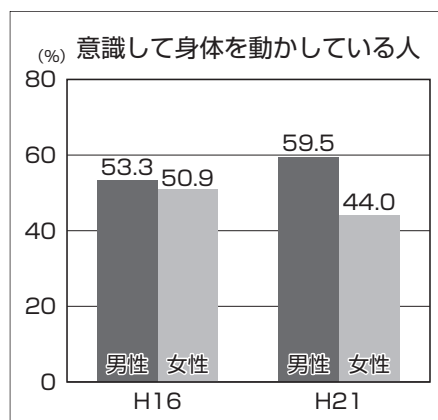
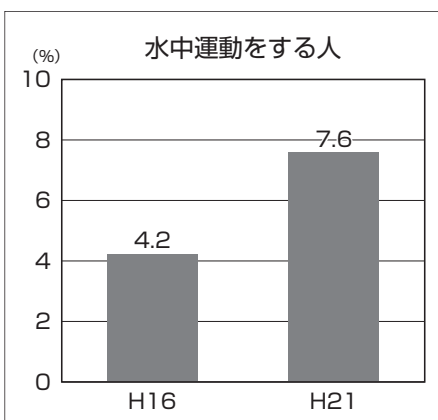


生活活動

「運動」以外の身体活動



登別市健康増進計画「健康のぼりべつ21」の中間評価の結果③



運動に関する3指標は

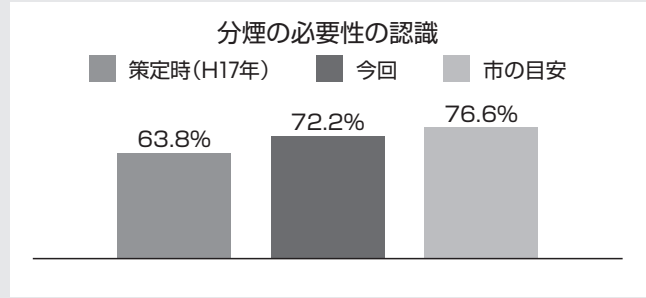
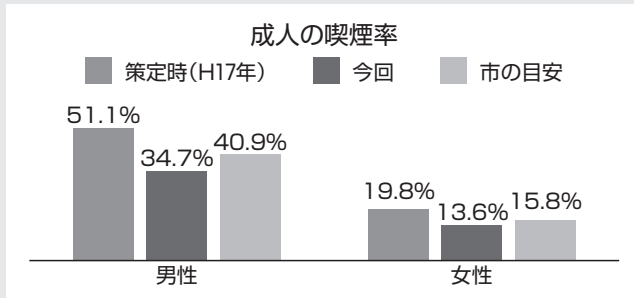
- 水中運動をする人は施設の整備が図られたことにより4.2%から7.6%に改善されています。
- 意識して身体を動かしている人は、男性はやや改善の傾向にありますが、女性は計画策定時より悪化している状況です。
- ウォーキングをする人は計画策定時よりやや悪化の状況です。市の目安としている38.5%を達成するためには、一人一人がもう少し意識して身体を動かしていく必要があります。



たばこの有毒性をきちんと知っていますか？



登別市健康増進計画「健康のぼりべつ21」の中間評価の結果



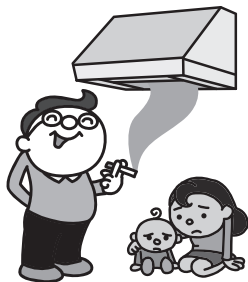
成人の喫煙率は、市の目安を男女とも達成しました。また分煙の必要性の認識については改善の評価となりました。喫煙は周囲の人々の健康にも影響を及ぼすため、受動喫煙について正しい知識を身につけることも必要です。

受動喫煙を考えよう

受動喫煙とは…非喫煙者が、たばこの煙を吸わされることをいいます。自分は外で吸っている、換気扇の下で吸っている、から大丈夫とっていませんか？



ほたる族・換気扇での効果は？



ほたる族…サッシのすき間からたばこの煙が流れ込んで室内に流入し、受動喫煙を防げない。吸い終えて室内に入った後の呼吸で煙粒子が吐き出され、ガス状の有害成分は口や衣服などから数時間漂う。また、外で吸った親が部屋に戻って吐く息で、発作を起こす子も多いといわれています。

換気扇の下で吸う…換気扇では排気しきれないタバコの煙が、仕切りのない隣接のリビングに流れ込み、効果はない。

*最近では分煙が進んでいますが、屋外喫煙でも、風下側にいる人は受動喫煙の被害を受けやすいといわれています。屋外でも受動喫煙の被害を受けるのは明らかで、通行者の多いところでの喫煙は避けるべきといわれています。

*空気清浄機もたばこの有害成分は素通りするため意味がありません。

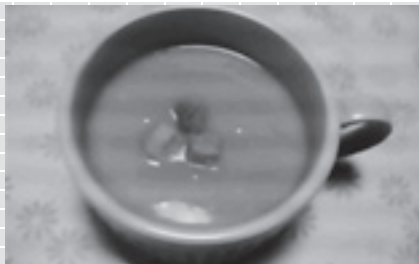
禁煙は自分のためでもあり、皆のためでもあります

受動喫煙をなくすもっとも確実な方法は喫煙者をなくすこと、つまり禁煙です。たばこを吸うことで、自分の健康のみならず周りの人々の健康も害することをきちんと理解することでたばこをやめることも考えてみてください。



家族DE食育!健康レシピ

【かぼちゃのポタージュスープ】



一人分：エネルギー 108kcal

材料 (4人分)

かぼちゃ 1/4個 (400g位)
 玉ねぎ 中1/2個
 バター 小さじ2
 固形コンソメ 1個
 水 かぼちゃにかぶる位
 牛乳 1カップ
 ※お好みでクルトンを添えてもおいしいです。

作り方

①玉ねぎをスライスし、かぼちゃは電子レンジにかけて皮をむきスライスする。
 ②鍋にバターを熱し、玉ねぎとかぼちゃを炒める。
 ③玉ねぎが透明になってきたら、水を加えてかぼちゃに火が通るまで煮る。
 ④ミキサーがあればミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加えひと煮立ちさせる。(ミキサーが無い場合は、木べらなどでかぼちゃを潰す)

かぼちゃには、ビタミンC・Eが豊富に含まれています。血行をよくする、免疫力を高める、美肌効果などがあります。