

岡垣町の健康づくり10力条 第4条

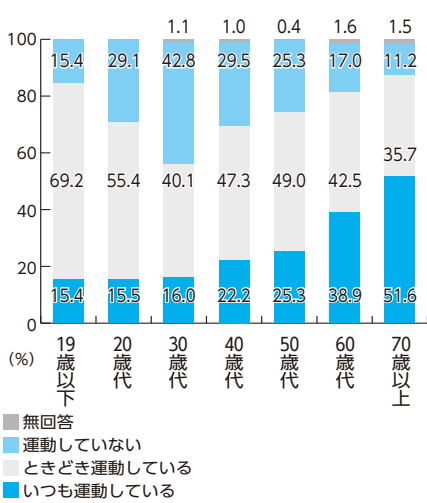
ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう

運動には、生活習慣病の予防や悪化防止だけでなく、体力・筋力の維持向上や心臓・肺の働きを正常に保つ効果があります。また、精神面では気分転換やストレス解消、さらには認知症の予防にも効果があると言われています。心身ともに健康でいられるように、運動の大切さを考えましょう。

町民の運動習慣

平成25年度に行った運動習慣に関する町民アンケートでは、次のような結果が出ました。

運動習慣のある人は、30歳代が最も少なく、60～70歳代になると増えています。若年層や働き盛り



(図1) 年代別の日ごろの運動習慣

運動にまとまった時間をとれない人は、5分や10分の運動を複数回繰り返すことから始めてみてください。人と会話ができ、少し汗ばむ程度の「ニコニコペース」の運動がちょうど良いでしょう。通勤途中の駅までの道のりや昼休み、仕事中の移動は早足で歩くなど、小さなことから意識しましょう。

また、歯みがきのときや電車に乗ったときにつま先立ちをしたり、椅子に座っているとき

の年代の人は、仕事などが忙しく時間がないため、日常的に運動することは難しいようです。(図1)

自分にあった運動習慣を

運動にまとまった時間をとれない人は、5分や10分の運動を複数回繰り返すことから始めてみてください。人と会話ができ、少し汗ばむ程度の「ニコニコペース」の運動がちょうど良いでしょう。通勤途中の駅までの道のりや昼休み、仕事中の移動は早足で歩くなど、小さなことから意識しましょう。



- ①イスに浅く座り、両足・両膝をびったりとくっつける
- ②手はおしりの横に置き、イスの両サイドを持つ



- ③両足・両膝をつけたまま足をもち上げ、そのまま5秒間保つ
- ④10～20秒かけてゆっくりと足を下ろす

(図2) イスに座ってできる腹筋運動

習慣化するコツ

体力的にきついことや不快と感じることは長続きせず、返って逆効果です。体を動かしたあとに心地よい疲れを感じる程度の運動が、ちょうどいい運動と言えます。心身の健康づくりのために、自分の体力とライフスタイルにあった運動習慣を身につけましょう。

健康づくり課 保健師 山本実子

休日や夜間の診療は

「日曜日・祝日」

とき・ところ 受け付け 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 FAX 案内 ☎092-415-3113

○北九州テレフォンセンター ☎522-9999

○九州テレフォンセンター ☎522-9999

あなたの血液が命をつなぎます

献血にご協力を

輸血や血液製剤のもとになる血液は、健康な皆さんの献血で支えられています。協力をお願いします。

とき・ところ 11月29日(火)午前10時～午後0時30分
＝岡垣サンリーアイ駐車場、午後2時～4時＝中央公民館
※午前の時間と会場が変わりました。注意してください

献血(400ml)の条件

- 年齢** 男性17～69歳、女性18～69歳 ※65歳以上の人は、60～64歳の間に献血経験がある人
- 体重** 男女とも50kg以上
- 献血の間隔** 男性12週間後、女性16週間後 ※同じ曜日から
- 年間総献血量** 男性1,200ml以内、女性800ml以内
※海外渡航歴や病気の治療のための服薬、当日の体調、当日の間診結果などで献血ができないことがあります。

詳しくは問い合わせてください

問い合わせ 健康づくり課

または福岡県赤十字血液センター

☎ 631-1211 へ



秋から冬にかけて流行します

感染性胃腸炎にご用心

ノロウイルスなどが原因となる感染性胃腸炎は、ごくわずかなウイルスでも発病します。子どもや高齢者は重症化しやすいので特に注意しましょう。

自分の判断で薬などを飲むと、症状が悪化することがあります。具合が悪いときは、すぐにかかりつけの医師の診察を受けましょう。

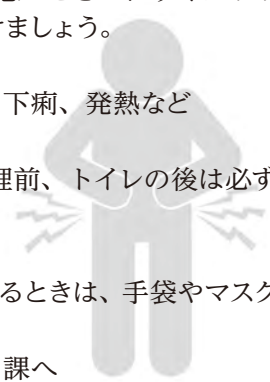
症状

吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱など

予防法

- 帰宅時や食事前、調理前、トイレの後は必ず手洗いをする
- 食品は十分加熱する
- おう吐物などを処理するときは、手袋やマスクを身につける

問い合わせ 健康づくり課へ



健康づくり講演会

糖尿病を正しく知ろう

糖尿病は、初めは自覚症状がほとんどなく、放っておくと脳卒中や心臓病、腎臓病、網膜症による失明など重大な合併症を引き起こします。

元気に生活するために、糖尿病の予防や自己管理、治療などの方法を学びませんか。

とき 12月13日(火)午後2時～4時30分

ところ 中央公民館

テーマ 糖尿病 知っておきたい基本的なこと

講師 遠賀中間医師会おなが病院

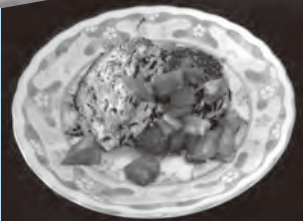
○糖尿病内科医師 大江宜春さん

○管理栄養士 中島歩美さん

申し込み・問い合わせ 12月9日(金)までに健康づくり課へ

ヘルシークッキング

No. 292 ～血液をさらさらにする料理～
いわしハンバーグ ポン酢ソースのせ



2人分の材料

いわしハンバーグ：○いわしのつみれ150g ○木綿豆腐70g ○卵1/2個 ○長ねぎ1/4本 ○にんじん30g ○芽ひじき10g ○長芋5cm分 ○パン粉大さじ2 ○おろししょうが1かけ分 ○塩・こしょう各少量

トマトポン酢ソース：○トマト1/2個 ○大葉2枚 ○ポン酢30ml ○塩・こしょう各少量

作り方

- ①豆腐は水切りしておく。ひじきは水に浸けて戻し、水気を絞しておく。長ねぎはみじん切りにし、にんじん、長芋はすりおろす
- ②ボールにいわしのつみれと①、パン粉、おろししょうが、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる
- ③②を人数分に分け、小判型にととのえる
- ④フライパンに油を熱して③を入れ、弱火でふたをして焼く。焼き色がついたら裏返して、水少量を加えてふたをし、中まで火を通す
- ⑤焼きあがったら皿に盛り付け、トマトポン酢ソースをかける

【トマトポン酢ソースの作り方】

- ①トマトを角切りにして、大葉をせん切りにする
- ②ボールにトマト、大葉、ポン酢を入れて混ぜ合わせる。塩、こしょうで味をととのえ、しばらくおいて味をなじませる

1人分の栄養価

エネルギー 255kcal、塩分 0.9g、タンパク質 20.6g、脂質 13.4g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

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 12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