

健康ふじみ通信

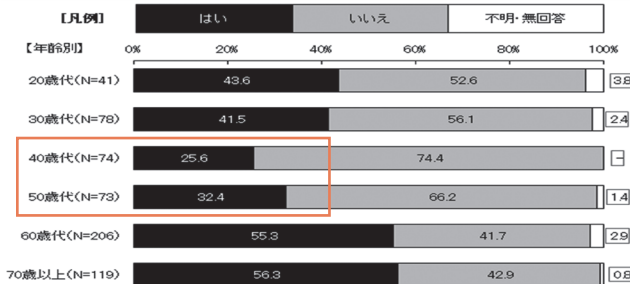
～心も体もいきいきと
楽しく暮らせる高原の富士見町～

☎ 住民福祉課 保健予防係(保健センター内) ☎62-9134

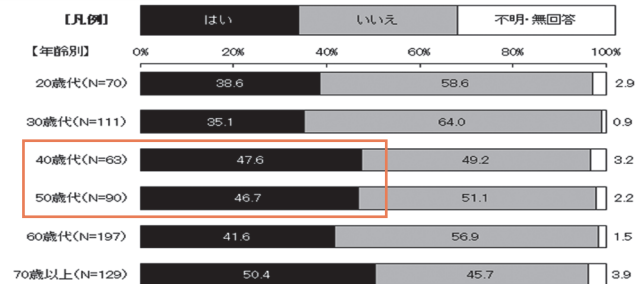
「運動編」

平成29年に実施した健康づくり計画「健康ふじみ21」中間評価のためのアンケート結果によると、「意識してからだを動かすことを1日1時間以上している人の割合」は、20歳以上の男性、女性ともに、半数以下で、平成24年の「健康ふじみ21」策定時と比較すると、40歳50歳代は、からだを動かす人の割合が減少していることがわかりました。信州ならではの「ずく」を出してからだを動かしましょう。

日常生活で1日1時間以上からだを動かしている人の割合



▲平成29年富士見町健康・食育に関するアンケート結果



▲平成24年富士見町健康・食育に関するアンケート結果

元気にからだを動かすことで、生活習慣病やロコモティブシンドローム、うつ、認知症などのリスクを下げることができます。最初は無理せず、毎日の生活の中でできることから始めて、少しずつからだを動かす機会を増やしていきましょう。毎日の積み重ねが、体力の維持・向上、健康増進に確実につながります。

「ずく」を出した日常生活での身体活動例 (長野県身体活動ガイドラインより)

こまめに動く「小ずく」

- ・座り立ちはこまめに実施しよう
- ・気になったところはこまめに掃除しよう
- ・地区の集まりには歩いて参加しよう
- ・駐車場では出入口から離れた所に駐車しよう
など

元気にからだを動かす「ずく」

- ・炊事、洗濯、掃除等の家事は、家族みんなで分担しよう
- ・運動のイベントには積極的に参加しよう
- ・天気の良い日には外に出て、子どもと遊ぼう
- ・速足で移動しよう
など



保健指導員だより ②

☎ 保健指導員会連合会事務局(住民福祉課 保健予防係) ☎62-9134

各区で運動教室を開催しています

事前の申し込みは必要ありませんので、運動のできる格好で、直接会場にお越しください。

日にち	時間	会場	内容	講師
9月 3日(火)	午後7時～9時	境小学校体育館	笑顔で体操しよう	進藤久美 さん
9月 6日(金)	午後7時～9時	旧落合小学校体育館	笑顔で体操しよう	進藤久美 さん
9月13日(金)	午後7時～9時	御射山神戸公民館	リラックス気功	天野美恵子 さん
9月19日(木)	午後7時～9時	瀬沢公民館	リラックス気功	天野美恵子 さん
9月20日(金)	午後7時～9時	松目公民館	リラックス気功	天野美恵子 さん

【持ち物】

各教室共通…汗拭きタオル、水分、バスタオルもしくはヨガマット(床に敷く物)
「笑顔で体操しよう」
…室内用運動靴、普通サイズのタオル



保健指導員会連合会研修で大好評のレシピを紹介します

簡単に作れておいしい減塩料理「トマさば」

1. トマトは角状、玉ねぎは薄切り、青じそは細切りにする。
2. 油をひいたフライパンで玉ねぎを炒め、さば缶は汁ごと、トマトの順に入れて炒め、水気をとばす。
3. 2に塩、こしょうで味付けをする。器に盛りつけ、青じそ、ごまをふる。



<材料> (4人分)

トマト 1個
さばの水煮缶 1缶
玉ねぎ 1/2個
油 大さじ2杯
塩・こしょう 少々
青じそ 2枚
いりごま(白) 大さじ2杯