

ウォーキングで気軽に健康づくり

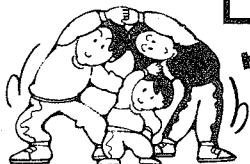
健康のために何か運動したい。けれど「暇がない」「めんどくさい」と思っている人が多いのではないのでしょうか。

そこで、いつでもどこでもできる「ウォーキング(歩くこと)」をおすすめします。ウォーキングは、病気予防にもなり、健康効果はバツグンです。

平均的な目標は1日1万歩ですが、年齢や体調にあわせて調整しましょう。

さあ、今日から家族みんなで

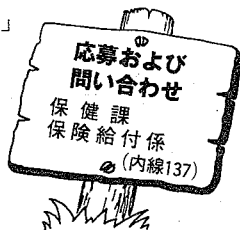
Let's
ウォーキング!!



すでに、毎日あるいは定期的にウォーキングをしているあなたの歩き方、コース、感じたことなど200字程度でお寄せ下さい。(10月29日メ切)

応募くださった方10名に秋葉公園をはじめとした県内各地のウォーキングコースガイド「自然・体感・健康ウォーキング」

をさしあげます。なお、応募多数の場合は抽選とさせていただきます。



健康ワンポイント

塩分が気になる。あと2g減塩するコツは?

塩分のとり過ぎは、高血圧や脳卒中、心臓病、老化などの大敵。いま日本人が摂取している1日の食塩量は約12g。健康のためには、1日10g以下がよいとされています。そこで、あと2g減らす食生活のコツを。



①しょうゆやソースは、料理に直接かけないで、小皿にとってつける。

こうすれば、あと2g減塩できる



②みそ汁は実たくさんにして1日1杯に決める。



③漬物は浅漬けや一夜漬けにし、しょうゆはかけない。



④めん類のスープは残す。



⑤テーブルに食卓塩を置かない。



⑥調理済みのシューマイやギョウザなどの加工食品を食べすぎない。



⑦スナック菓子やせんべいなどを食べすぎない。



⑧調味料は必ず計って使う習慣を。

健康づくりを推進します

市の国民健康保険では、平成5年度に“健康な町づくり”(ミニヘルスパイオニアタウン)事業の指定を受けました。

これは、従来おこなってきた総合健康診断、母子保健、健康講演会などの健康づくり運動をさらに進めるものです。

