

運動

ポイント 今よりたった10分多く歩きましょう！

市民の2人に1人は、運動不足を感じています。



体を動かすとこんないいことがあります。

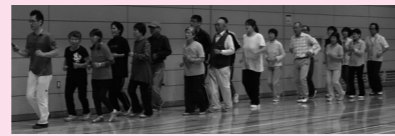
- がんや、生活習慣病の予防になる
- 認知症の予防や、足腰の衰えの予防になる
- ストレス発散やうつ病予防になる
- 体重のコントロールができる

みんなで体を動かそう



幸齢ウォーキング推進事業～プラス10分てくてく運動～

たった10分、いつもより多く歩くことを継続し、約5カ月間で既定のポイント以上を獲得すると、抽選で素敵な商品が当たるといものです。今年度は1,804人がチャレンジし、そのうち623人がプラス10分を達成しました。達成者には抽選で景品が渡されました。



▲プラス10分てくてくウォーキング講習会

公開抽選会の風景

平成28年12月22日に公開抽選会が総合福祉センターで開催されました。

当選者に聞きました!



Q. 続けて歩けたのはなぜ?
お友達がいたからです。毎日40分歩いています。辞めたいと思うことはありませんでした。

▲個人の部「住吉花火まつりが見えるホテルのペア宿泊券」を当選された青木ミヨ子さん



▲団体の部「健幸づくり商品券」を当選した尾道あるこうかの皆さん



Q. 歩いて良かったことは?
背筋が伸び、歩く姿勢が変わったと言われ、嬉しかった。普段は会えない人と会って、おしゃべりができて楽しかった。

来年もプラス10分てくてく運動を実施して、皆さんの健康づくりを応援します!



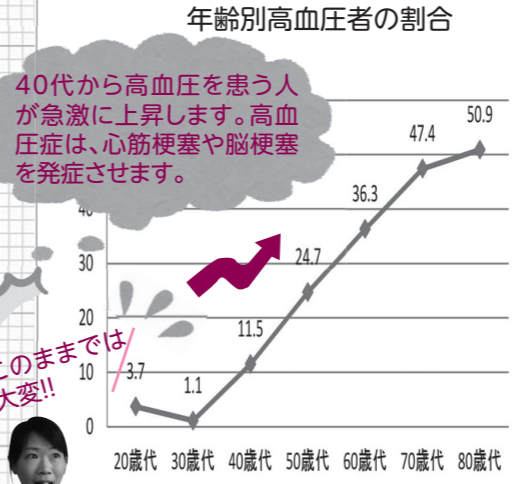
▲尾道市公衆衛生推進協会の近藤さんと実政さん

平成29年度の申込は、広報おのみち4月号に折り込み予定です。ぜひご参加ください。

食生活 ～減塩～

ポイント みんなで減塩生活を始めましょう!

尾道市は、県平均と比べても高血圧症の割合が高い状況です(市国保データより)。血圧は塩分との関係がとても強いため、平成28年度から3年間で重点的に減塩運動に取り組むことにしました。



40代から高血圧を患う人が急激に上昇します。高血圧症は、心筋梗塞や脳梗塞を発生させます。

このままでは大変!!

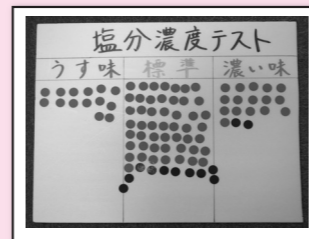


健康おのみち21のアンケート結果より

あなたの味覚は大丈夫?

塩分味覚チェック inむかいしま健康まつり

普通の塩分濃度(塩分1.0%)のみそ汁を来場者に試飲してもらい、自分が感じた味のところにシールを貼ってもらいました。

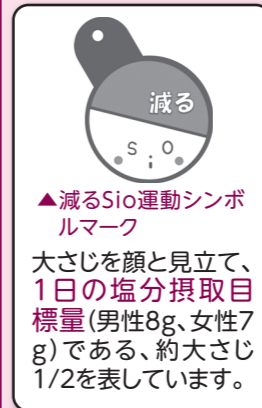


普段から薄味の人が多いですね

自分の味覚って人とは違うんだね。



ちょっとずつ薄味にすることで満足感を減らすことなく減塩できますよ。

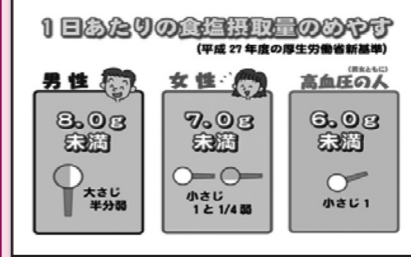


▲減るSio運動シンボルマーク
大きじを顔と見立て、1日の塩分摂取目標量(男性8g、女性7g)である、約大きじ1/2を表しています。

減るSio運動実施中!

- 減るSio運動とは?
- 減塩相談
 - 塩分味覚チェックによる体験学習
 - 塩分控えめメニューの調理実習などを通して、市民の皆さんに減塩の取り組みを進めています。

まずは、どのくらいの食塩摂取量がいいのか知っておきたいですね。



減塩のポイント

薄味だけが減塩じゃない!

- 昆布、かつお節、煮干しなどのだしをしっかり効かせましょう
- 柑橘類などの酸味や香辛料を活用して味にメリハリをつけましょう
- みそ汁は具だくさんにし、麺類の汁は残しましょう
- 調味料は直接かけずに、小皿に取ってつけて食べましょう



年に1度の健診とちょっとした運動や食事の工夫で健康的な生活を送りたい!

健康推進課(☎0848-24-1962)
御調保健福祉センター
(☎0848-76-2235)



▲尾道市の保健師です。

プラス10分 続けるポイント

※運動指導士坂本 誠さんによる講演資料より抜粋

- 無理をしない
- 徐々に始めて、少しずつ長くする
- 筋トレ・ストレッチを組み合わせる
- とにかく諦めない、少しでもいいから続ける
- 自己記録(歩数計・記録票)をつける

