

# 運動の秋 今より 1,000 歩多く歩こう



あなたは今、どのくらい歩いていますか？ 「平成 16 年国民健康・栄養調査（厚生労働省）」より

1 日平均歩数	年代	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 代以上
	男性（歩数）	8,302	8,250	7,979	7,934	7,434	5,386
	女性（歩数）	6,948	6,914	7,479	7,070	6,421	3,917

あなたは自分が 1 日どのくらい歩いているのかご存知ですか？運動を始めるには、まず現在の歩数を知ることが大切です。10 分歩くと約 1,000 歩ですので、万歩計がなければ歩数を歩行時間で目安にしてください。歩数の少ない人は「まず今より 1,000 歩」増やすことを意識しましょう。

※ 1 日に 2 万歩以上歩くと膝など関節を痛める恐れがあります。十分注意してください。

## 日常生活の中に“歩く”時間を組み込もう

次に、具体的に生活の中で 1 日の歩数を増やす工夫について考えてみましょう。「ここだけは歩こう」「ここは階段を使おう」というように、歩数を増やせそうな場所を決めて実行することが大切です。

### 通勤途中や 職場で増やす

- 通勤は公共交通機関を利用し、できるだけ歩く  
【20 分で 2,000 歩】
- バスや電車は 1 つ手前で降りる、1 つ先から乗る
- 階段を使う、昼休みに散歩する  
【15 分で 1,500 歩】
- 用件があれば自分が出向く  
【1 分で 100 歩】

### 家庭生活の中で 増やす

- 買い物は自転車や徒歩で行く  
【20 分で 2,000 歩】
- 掃除や洗濯などの家事をこまめにする
- 休日には遠出を試みる
- 子どもと遊ぶ
- 帰宅後や休日には夫婦で近所を散歩する  
【20 分で 2000 歩】

## 健康の実りの秋に

始めはやりやすいもの、負担の軽いものからチャレンジしましょう。前向きな気持ちを持続するには「わたしでもできるんだ！」という気持ちが必要です。多少、できないときがあっても気にしないことがコツ。ストレス解消にも、無理せず生活の中で“ちょっと”多めに体を動かしてみましよう。

第3回血管いきいき☆糖尿病予防のつどい IN まさき

# 糖尿病予防

おいしく食べて  
こころも元気に



糖尿病の治療・予防には、毎日の食事コントロールが欠かせませんが、「制限」が多く、生活スタイルを変える必要があるなど、ストレスを伴います。長く上手に付き合うためには、ご自身のストレスを知って「こころを元気に保つこと」がとても大切です。そこで今回は、食事のお話と調理実習、心の健康についての体験型講座です。ぜひご参加ください。

- |      |                                 |       |                                |
|------|---------------------------------|-------|--------------------------------|
| ●日 時 | 12月11日(金)<br>9:30～15:00(受付9:15) | ●内 容  | 食事のお話と調理実習<br>心の健康についての体験型講座   |
| ●会 場 | 松前町総合福祉センター<br>2階健康診断室・調理室      | ●講 師  | 管理栄養士 篠原久子先生<br>精神保健福祉士 熊本園子先生 |
| ●対象者 | 町内在住で糖尿病予防に関心のある人               | ●申込方法 | お電話で申し込みください。                  |
| ●定 員 | 24人                             | ●申込締切 | 12月7日(月)                       |
| ●持参品 | 実習材料代200円、お茶碗、エプロン、<br>三角巾、タオル  | ●申込先  | 健康課保健センター係<br>☎985-4118        |