

健康だより



きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議

<事務局> 京都府丹後保健所 Tel.0772-62-0361
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855



秋・冬 たんご健康大作戦

ご案内



きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議

第1弾

タンゴ・歩つと・ラリー in 天橋立

～プリンセス天橋立と歩く 晩秋の松並木～

- 【日時】平成19年10月30日(火)
午前9時30分～12時00分<小雨決行>
(予備日)11月6日(火)
- 【受付時間】午前9時00分～9時30分
- 【受付場所】天橋立の文珠から回旋橋を渡り、
右方向にある広場
- 【内容】■天橋立の松並木(往復)ウォーキング(5.0 km)
◇ミニ・ウォーキング教室
◇プリンセス天橋立の観光PRなど
- 【駐車場】宮津市営天橋立駐車場(ホテル北野屋前)
営業(午前9時00分～午後5時00分)
※参加者は無料です。
- 【服装等】帽子、タオル、飲物を持参してください。

第3弾

食育講演会

「食べる・生きる・育つ～思春期編～」

- 【日時】平成19年11月30日(金)
午後1時30分～4時00分
- 【場所】峰山地域公民館(京丹後市峰山町杉谷)
- 【内容】■講演
講師 京都府立大学人間環境学部
食保健学科教授 東 あかね 氏
◇食育実践報告など

第2弾

脱！メタボ 健康講演会

第1回

- 【日時】平成19年11月19日(月)
午後1時30分～4時00分
- 【場所】京都府丹後保健所(京丹後市峰山町丹波)
- 【内容】■講演
講師 医療法人財団康生会 武田病院
糖尿病内科部長 井垣 俊郎 氏
◇交流 健康チャレンジャー募集

第2回

- 【日時】平成19年12月4日(火)
午前10時00分～12時00分
- 【場所】途中ヶ丘運動公園(京丹後市峰山町新治)
- 【内容】■ウォーキング(公園周回コース)
◇交流 健康チャレンジャー活動報告

勉強
しましょ!



☆申し込み・問い合わせ 京都府丹後保健所保健室

「タンゴ・歩つと・マップ」
で歩きました。



11コース中、9コースを歩かれた
とのことですが・・・

与謝野町社会福祉協議会
事務局長 西原 成 さん

●マップの利用法は？

1時間5kmの速さを目標に、マップの距離を参考に歩きます。近くに住んでいながら知らないことや、新しい発見があるのが良かったです。海が見える景色の良い所が多く、また、金刀比羅神社コースにある丹後震災記念館には感銘を受けました。

●マップに一言！

続編を期待しています。一人で歩くので、ある程度人通りがあるコースがいいです。史跡の紹介などもあるといいですね。

●メッセージをお願いします。

年齢が大きくなると歩くのが一番です。少しスピードを上げるととてもいい運動になりますよ！



秋深し！ 上手に選んで メタボ対策

～食と運動の巻～

お腹周りが1cm ぶえるまでのストーリー

腹囲が1cm 増えると、体重が1kg 増えています！！



1kg は思っている以上に重い！

砂糖ふくろ1袋(1kg)はけっこう重い！

500cc のペットボトル2本分！

腹囲が1cm 増えた(=体重1kg 増)のは・・・

約7,000kcal エネルギーが多すぎたのです。

例えば

1ヶ月で7,000kcal を余分にとるには？



- ・あんパンなら毎日大1個(約80g)
- ・黒豆せんべいなら毎日3枚(3枚約50g)
- ・ビールなら毎日3杯(約600cc)
- ・日本酒なら毎日約1.2合



いずれかを1ヶ月続けると体重1kgの増加に！！

ちなみに歩いて7,000kcal 減らすには・・・

体重60kg の人なら
普通歩行40時間(1日80分歩いて30日間)

運動・食事の両輪で健康な体づくりを！！

数年前、首が原因で手が痺れるようになりジョギングを止めたら、少しずつ体が大きくなってしまった。2年前に人間ドックを受診したところ、やや肥満…中性脂肪…高血圧…などなど。それと同時に「甘い物を取るな！間食するな！コーヒーはブラックにしなさい！」と言われる始末……。

ちょうどこの頃、息子を早起きさせようと散歩を始めたのだが、息子は2週間ほどで脱落してしまった。

海は子供の頃から好きなので、冬暗く寒くても、夏暑くても、海岸道路を黙々と1人で歩いていたら1年ほどで体が幾分軽くなった。

日本沈没

～メタボリック国の襲撃～

ふみ&かな



昨秋から犬と散歩するようになったのだが、突然足の調子が悪くなり手術をした。今は体と相談しながら、出来るだけ朝夕散歩している。犬が寄り道をすることで、これまで気づかなかった季節の移り変わりとか、エチゼンクラゲやハリセンボンなどの珍客にも出会えた。

これからも出会いを楽しみに散歩を続けたい。(あ)