



健康だより

傾向と対策 運動 ぎらいに贈る 運動特集!

丹後人は運動不足?

データ 週1回以上定期的に運動している人は、男性25.6%、女性31.8%。いずれも府内平均より7%ほど少ない。
データ 15歳以上の平均歩数(1日)は6,888歩。府内平均より少なめ。

「運動の効果はテレビや新聞などで見ているけど…。やっぱり、丹後は車社会だし、歩いとったら暇そうに見られるし…」 運動嫌いでなくても、そう感じる

人は多いはず。どんな運動ならできるでしょうか。あなたも、職場や家庭で智慧をひねってみませんか!

いい訳


仕事が忙しくて時間がない



対策

職場では靴を用意して身軽に動く
時々立って手足を伸ばす。
外出には運動靴で
歯磨きしながらスクワット(屈伸運動)10回

10分くらいの運動なら、リフレッシュ効果大



いい訳


なんとなく運動したくない

対策

体重を減らすとか、病気の解消など大きな目標はたてず、カレンダーにをつけること等を目標に
1ヶ月続けたら自分にご褒美をつくる

ツーデイマーチや運動会など応援したり、身近な人の様子を見て楽しむ

1ヶ月後にはあの服は私のもの!




いい訳

天気が悪い。曇り。寒い

対策

室内でもできることをする。例えば、イスから30回立ち上がる運動。寝転がってストレッチ。健康器具を使う

た運動など



いい訳

膝が痛い。体調が悪い

対策

イスにすわって、足踏みやリズムをとってみる
専門家に相談してアドバイ

スを受けることも大切

入浴も運動!ぬるめのお湯にゆっくりと

昔とった杵柄は通用しません
たまにやるサッカーはたばこで息切れ
万年腰痛で腰痛体操するんだけど、もっとおもしろい体操はないのかな
昼休み歩いてたのに、心に余裕がなくてやめました。歩くときやっぱり体調いいですよ!

丹後人に突撃インタビュー
反省や失敗談も...こんな私でもこれなら何とか!

車庫のシャッターをおろして縄跳び3分
お風呂の中で足じゃんけん
子どもを起こして朝の散歩
愛犬と夕食後歩きます。懐中電灯とウンコ袋をもって。痴漢が出て大丈夫。このウンコ袋が目にはいらぬか!!

ご案内



知恵を絞って企画。ユーモアあふれる講師をお招きしました。多くのみなさんのご参加をお待ちしています。(当日参加もOK)

a 血液さらさら講演会

寝たきりの原因第1位の脳卒中をへらすには.....

10月14日(木)
13:30~16:00
丹後保健所

体験 「座ってウオーク」
講演 「血液さらさらの常識点検」
講師 市立福知山市民病院高倉康人医師

b シルバーゆうゆう講演会

11月4日(木)
13:00~16:00
アグリセンター-大宮

講演 「健康長寿をめざして今日から始めるプログラム」
体験 「いきいき夢体操」
講師 (有)ヒューマンモア代表 運動コーディネーター 松井浩氏

参加無料

1つでも2つでも、興味のあるものにご参加ください。申込み、お問い合わせは、いずれも...

丹後保健所 保健室

電話 0772-62-0361
FAX 0772-62-4368

c 子ども未来食育シンポジウム

子どもの生きる力を育むために大人のできることは??

11月9日(火)
13:30~16:00
丹後保健所

テーマ「食べる・生きる・育つ」
アドバイザー
京都府立大学東あかね教授
試食・展示

何の数字でしょう



データから見る丹後地域

A 464と178 B 男29.5歳 女27.8歳

A 丹後地域2市4町の平成15年の婚姻件数(左)と離婚件数(右)。婚姻件数の4割に近い離婚件数があることがわかり、この割合は京都府と比べてほぼ同じです。

化が進み、夫妻の年齢差も縮む傾向です。

平均初婚年齢の年次推移

	夫	妻	差
昭和22年	27.0	23.4	3.6
昭和40年	27.7	24.8	2.9
昭和60年	28.3	25.7	2.6
平成15年	29.5	27.8	1.7

京都府。平成15年は概数

B 京都府の平均初婚年齢。男女とも徐々に高くなり、晩婚

すこやか日記

今年の夏も暑かった。例年ならば減るはずの体重がこの夏は増えてしまった。食欲の秋を前に緊急事態である。

夏バテもなく、健康に過ごせた結果でもあるが、太りすぎを指摘されている私にとっ

ては嬉し悲しである。

最近ではダイエットのことを取り上げる番組も多いが、私も何かを始めようかということ風呂場前の壁に紙を貼って体重を記録してみた。というのも、最近、体重増加を感じて体重計を避けていたの、正々堂々と毎日計り、家

族にも見てもらおうと考えたからである。ちょっと大げさすぎだが。

しばらくして、子供が記録表に「がんばれ池中玄太！」とメッセージを書き込んだ。

お父さんは頑張るよ！80kgにならないように!(清)