運動不足解消が第一！
生活習慣病の予防・改善

生活習慣病予防・改善のためには、第一に運動することが重要です。運動することで消費エネルギーが増えて糖や脂質の代謝が良くなり、内臓脂肪が減少します。そのためには、まず日常生活の中での活動量を増やすことです。運動習慣を継続するには、一人ひとりが生活習慣を見直し、具体的な目標を持つことが大切です。

健康づくりのための運動指針２００６

わが国では、生活習慣病予防対策として、安全で有効な運動を国民に広く普及するために身体活動および運動量の具体的基準値を「健康づくりのための運動指針２００６」において示しました。この運動指針では、体力に個人差があることを考慮し、個人の身体状況に応じた運動内容を選択できるよう具体的な内容になっています。

運動を示す指標

運動指針では、運動の強さと量を示しました。運動の強さを「メッツ」、量を「エクササイズ」と表しています。

①「メッツ」とは安静時を1メッツとし、安静時の何倍の運動の強さに相当するかを表します。

例えば、普通歩行や掃除は3メッツ、速歩や自転車は4メッツとなります。

②「エクササイズ」（メッツ×時）とは運動の強さ（メッツ）に活動時間を掛けたものがエクササイズとなります。

例えば3メッツの身体活動を30分行ったら「3メッツ×0・5時間＝1・5エクササイズ」となります。

健康づくりのための活動量

健康づくりの活動量としては、週に23エクササイズ以上の身体活動、そのうち4エクササイズは活発な運動が望ましいとされています。

目標の達成に向けて

健康づくりのための身体活動量の目標は、週に23エクササイズです。身体活動に換算すると、1日当たり8000～1万歩を毎日歩くくらいになります。いきなり23エクササイズに取り組むのは難しいので、個人に合った運動習慣と体力に応じた取り組みをお勧めします。

運動習慣がない方は【表1】【表2】を参考にし、週に2エクササイズから始めましょう。慣れてきたら4エクササイズに増やしていきましょう。無理なく自分のペースで目標を設定しましょう。

また生活習慣病を予防するには、身体活動量を増やすことに加えて、食事や休養のあり方を見直すことも大切です。食事については、バランスの取れた栄養素の摂取を心掛けるとともに、エネルギーの過剰摂取にならないように気を付けましょう。

※持病のある方が運動指針を実施するときは、かかりつけの医師に相談しながら進めてください。

【表１】１エクササイズに相当する運動の例

▷ボーリング ▷バレーボール ▷筋トレ（軽・中等度）	20分
▷ラジオ体操　▷速歩 ▷ゴルフ　▷卓球 ▷太極拳▷アクアビクス	15分
▷軽いジョギング▷水泳 ▷筋トレ（高等度） ▷エアロビクス▷スキー ▷スケート　▷サッカー	10分
▷ランニング　▷水泳 ▷柔道　▷空手	7～8分

【表２】１エクササイズに相当する生活活動の例

▷普通歩行　▷床掃除 ▷子どもの世話▷洗車 ▷荷物の積み下ろし ▷犬の散歩▷買物の往復 ▷釣り	20分
▷速歩　▷自転車 ▷介護　▷庭仕事 ▷子どもと遊ぶ	15分
▷芝刈▷階段の上り下り ▷雪かき　▷家具の移動	10分
▷重い荷物を運ぶ ▷山を登る　▷農作業	7～8分

禁煙にチャレンジしよう！

「たばこをやめたいけど自信がない」と思っている皆さん、一緒に禁煙にチャレンジしてみませんか？チャレンジの方法は次の通りです。

◎チャレンジスタート…１月10日（木）　13：30～
▷健康意識調査をします。
▷禁煙スケジュールを説明します。
▷禁煙準備手帳を渡し、禁煙宣言書に署名していただきます。
▷パンフレット「たばこをやめる方法」を基にお話をします。

◎チャレンジ期間…１月～４月
▷保健センターが定期的にＥメールや手紙で支援していきます。
▷４月10日現在で禁煙できている方を表彰します。

◎申込期限…１月７日（月）
◎申し込み・問い合わせ先…保健センター　☎46-5571

子育ての広場②

育児や保健相談で子育ての悩みにお答えします

子育て支援センターでは、子どもの育児や健康など子育てのさまざまな悩み事の相談に応じています。

育児や保育相談は随時行っており、電話相談、来所しての相談、いずれでも構いません。

保健相談は、毎週火曜日13時30分から14時30分まで行っています。保健師が子どもの発育や病気など、日ごろ気になっている健康上の問題に適切にアドバイスします。

また「子どもの健康講話」も開催しており、食生活やインフルエンザ予防など季節の話題を織り交ぜたミニ健康教室を行っています。

給食試食会や読み聞かせなど楽しい催しも

子育て支援センターでは10月から、新しい企画として給食の試食会と絵本の読み聞かせを始めました。

給食試食会では、在園児と一緒に親子で給食を食べました。みんなと一緒に給食を食べれば、好き嫌いがあっても頑張って食べることができます。また普段家族と食事をすることが多い子も、園児と一緒ににぎやかな中で給食を食べることは貴重な体験にもなりました。

在園児と一緒に楽しく遊びましょう

11月には絵本の読み聞かせを行いました。ボランティアグループ「たろう&はなこ」の皆さんが、面白いお話を聞かせてくれました。この時は参加者が親子1組だけでしたが、ボランティアの皆さんの巧みな読み聞かせに、子どもたちはあっという間に物語の中に引き込まれていきました。

このように子育て支援センターでは楽しい企画を通して、地域の子育てを応援しています。

毎月の行事は「子育て支援センターだより」をご覧ください。

問い合わせ先
町子育て支援センター
（平泉保育所内）
☎46－2767

◎ボランティアさん募集中！

場所…平泉・長島保育所
曜日…土曜日の午前中

子どもたちの相手や食事の介助のお手伝いです。ご希望の方は各保育所までご連絡ください。※登録制です。

問い合わせ先
平泉保育所☎46-2767、長島保育所☎46-2007

自死遺族相談・交流会「わかちあいの会」

ご家族を自死（自殺）で亡くされた方の相談に応じます。だれにも話すことのできなかった悲しみ、苦しみ、寂しさ、自責感などの思いを話してみませんか？　プライバシーには十分配慮します。

日　時…１月19日（土）　14：00～16：00
場　所…一関市総合福祉センター３階会議室
内　容…【講話】「大切な人の死について、想いを分かち合うことの意味」
　　【講師】岩手県精神保健福祉センター・黒澤美枝所長
　　【語り合い】【交流会】
参加費…100円（お茶代）※前日までにお電話でお申し込みください。
申し込み・問い合わせ先…県一関保健所　☎26-1415

「生」と「性」に関する講演会

「思春期のこころの病」をテーマに講演会を開催します。

日時…１月23日（水）　18：00～19：30
場所…保健センター
内容…【講演】「思春期に陥りやすい心の疾患とその気づきのポイントについて」
　　【講師】　秋保クリニック・秋保茂樹院長
申し込み・問い合わせ先
　　保健センター　☎46-5571
　　学校保健会事務局（長島小学校）☎46-2203

こころの健康講座

体の健康管理と同じように「心の健康も自分で守り、管理すること」（＝セルフケア）が大切です。心の健康管理について学んでみませんか？

申込期限…１月18日（金）
申し込み・問い合わせ先
保健センター　☎46-5571

日　時	内　容　※３回コース	講　師	場　所
１月24日（木） 18:30～19:30	講話「何かと忙しいあなたに知ってほしい！　ストレスとうつ病について」	北上市千田クリニック 千田恵美医師	役場２階 201会議室
２月12日（火） 18:30～19:30	講話・実技「手軽にできる体操」 ～体を動かしてうつ予防～	ＴＳＩ鍼灸トレーナーズルーム 菅原ひとみヘルスケアトレーナー	保健センター
２月28日（木） 14:00～15:30	講話「今日からできるセルフケア」 ～こころのしなやかさを高めよう～	県立南光病院 沖田憲一臨床心理科長	保健センター