

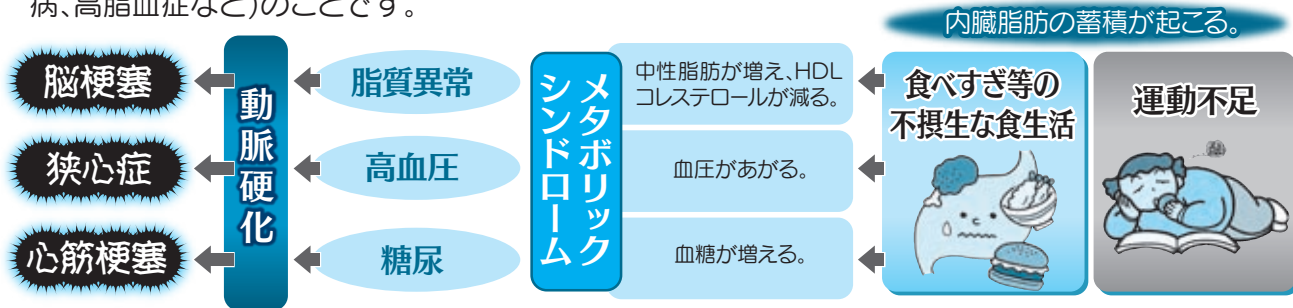


自分流 楽しく続ける 健康づくり

(平成20年度生活習慣病予防週間スローガン)

毎年2月1日～7日は『生活習慣病予防週間』です。

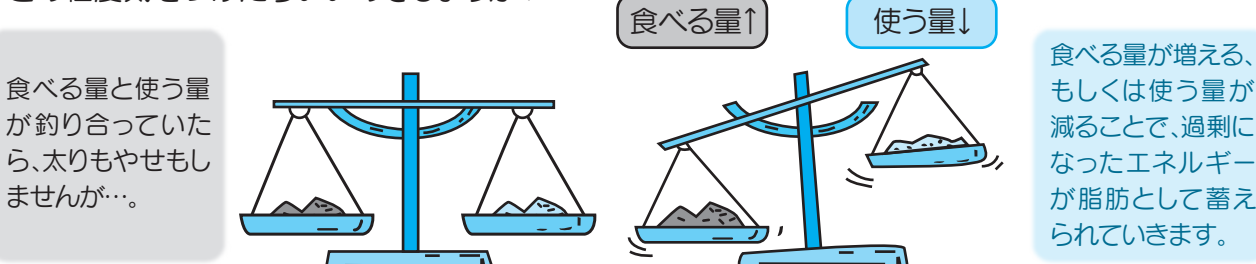
生活習慣病とは食事や運動、日ごろの生活習慣が積み重なり、起こってくる病気(高血圧や糖尿病、高脂血症など)のことです。



生活習慣病は、主に上の図のような流れで起こってきます。これを予防するためには、運動不足を解消したり食生活に気をつけることが必要です。そして、心筋梗塞や脳梗塞などにかかる人を少なくするのが最終的な目的です。

健康情報番組では毎回のように取り上げられる、メタボリックシンドローム。これも図を見てもわかるように生活習慣が積み重なり内臓脂肪が過剰になることで起こります。

では生活習慣病予防のため、ひいてはメタボリックシンドロームの予防のためにはどんなことをどの程度気をつけたいのでしょうか？



現代の生活で摂取カロリーと消費カロリーとのバランスを考えると、過剰に摂取している人のほうが多いようです。摂取カロリーを減らす、もしくは消費カロリーを増やすように一日分のトータルが釣り合うように気をつけましょう。

ちなみに体重50キログラムの人が速足で歩いて消費するのに必要な時間は…

あんぱん(1個)	250kcal	→ 1時間15分
チョコレート(1枚)	390kcal	→ 1時間57分
日本酒(1合)	195kcal	→ 58分
ビール(中瓶1本)	200kcal	→ 1時間
焼酎(1合)	265kcal	→ 1時間20分

【参考】
『普通歩行20分』もしくは『やや速足の歩行15分』で自分の体重と同じだけのカロリーを消費
例) 50kgの人が普通歩行を20分行った場合
⇒50kcalを消費

紹介します



アンパファミリー



ありさんの家族のように、みんなで力をあわせこつこつと進んでいきましょう、という思いをこめた、障がいがある子の親の会です。国東地域を拠点として活動しています。

お子さんのこと、わからないこと、楽しいこと、大変なこと等なんでもみんなで話せる会です。一人で悩まず私たちと語り合いませんか。ご参加をお待ちしています。

気軽に来てください。ご参加、お待ちしております。

- 対象者 障がいがある子の親等
- 活動地域 国東市内
- 会の活動 毎月1回(第3火曜日、午前10時～正午) 東部保健所国東保健部で会合を持ち、情報交換をしています。
- 連絡先 〒873-0504 国東市国東町安国寺786-1 東部保健所国東保健部地域保健課 ☎0978-72-1127