

「歩く」ことのすすめ

「いきいき松浦21」では、前ページで紹介したがん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病を防ぐために「歩く」ことを勧めています。

最近よく耳にする「メタボリックシンドローム」の予防・改善や、健康づくりのためにも、「歩く」ことから始めてみましょう。

市と協議会では、「歩く」きっかけづくりとして、毎秋に「健康づくりウォークラリー」を開催し、市民が安全に「歩く」ことを実践し、継続できるように、環境の整備や安全に歩く方法を周知していきます。

●「歩く」ポイント

●歩く前に・歩いた後に
準備運動・整理運動を必ず行い、シューズは足に負担のかからないものを選びましょう。

●歩くことを生活の一部にしよう
無理はせず、余裕を持った計画を立てて行いましょう。

○健康づくりのための目標

●健康づくりのための目標
1日約8千〜1万歩歩き、速めに歩く「ウォーキング」を一週間に60分行いましょう。

○内臓脂肪減少のウォーキングの目標
1週間に150分以上行いましょう。

○健康で長生きするためのウォーキング
若いころから歩くことを生活の一部にしておけば、生活習慣病の予防になり、下半身の筋力が鍛えられるため、転倒の危険も減ります。



! ※メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

メタボリックとは「代謝」の意味で、肥満をベースに高血圧、糖尿病、脂質異常症などが重なる動脈硬化性疾患にかかるケースが多いことからこう呼ばれています。

内臓脂肪肥満の目安

ウエスト周囲が男性85センチ以上、女性90センチ以上 (内臓脂肪面積100平方センチ以上)

ライフステージ別の目標

人の一生を、「子ども」「若者」「壮年」「高齢者」の4つのライフステージ (人生の段階) に分け、ステージごとの現状と目標を定めました。そこから、それぞれの立場でできることを挙げました。

●「子どものくらし」(0〜15歳)

- 〈両親ができること〉
 - ・自分の健康に関心を持ち、年1回は健康診断を受ける。
 - ・現在の食事内容を見直してみる。
- 〈子どもができること〉
 - ・テレビやゲームの時間を決め、夜更かしをしない。
 - ・食事は3食しっかりとする。

●「壮年のくらし」(40〜64歳)

- 〈自分ができること〉
 - ・積極的に検診を受ける。
 - ・自分の体に合わせた運動をする。
 - ・腹八分目を心がける。
- 〈行政などができること〉
 - ・食事バランスガイドの普及に努める。

●「若者のくらし」(16歳〜39歳)

- 〈自分ができること〉
 - ・食生活と健康に関心を持ち、食生活を改善する。
 - ・ストレスを発散できるようにする。
- 〈家族ができること〉
 - ・食生活と健康に関心を持ち、食生活を改善する。

●「高齢者のくらし」(65歳以上)

- 〈自分ができること〉
 - ・自分のペースに合わせた運動を習慣付ける。
 - ・リズムある生活を心がけ、3食きちんと食べる。
 - ・口腔の健康の大切さを知り、毎日手入れをする。
- 〈地域ができること〉
 - ・学校・地域で昔ながらの遊びを、子どもや孫の世代に伝えていく。
- 〈行政などができること〉
 - ・自分の健康状態を知り、健康管理の方法を学ぶ機会を提供する。

食育を推進

「食」は命の源で、私たちが生きていく上で欠くことができません。近年、生活様式の多様化などに伴い、不規則な食事や栄養の偏りなどが多くみられます。そこで、食の大切さを再認識してもらおうと、今回の「いきいき松浦21」では、松浦市食育推進計画を盛り込んでいます。

●食育の目標

成長過程に応じて、4つの時期に分類した、各時期の食育の目標を紹介します。

●乳幼児期

食習慣の基本を身につけましょう。

●児童期～思春期

食を大切にする心を育み、実践を始めましょう。

●青年・壮年期

自ら健康的な食生活を実践し、次世代に伝えましょう。

●高齢期

いつまでも元気に暮らすために、食生活を見直しましょう。

長崎県版 食事バランスガイド

食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、食事の望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすくイラストで示したものです。毎日バランスのとれた食事で、コマを規則正しく回しましょう。

〈1日分〉

主食

(ごはん・パン・麺)

ごはん(中盛り) だったら3～4杯程度

副菜

(野菜・きのこ・イモ・野菜料理)

野菜料理5、6皿程度

主菜

(肉・魚・卵・大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

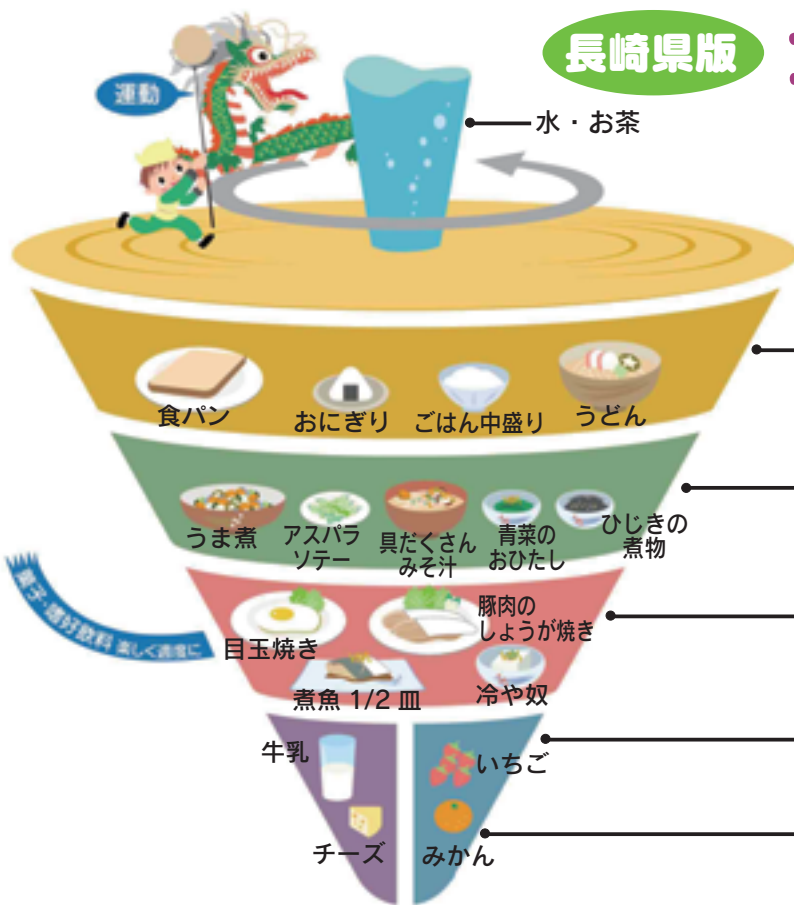
牛乳・乳製品

牛乳瓶1本程度

果物

みかんだったら2個程度

想定エネルギー量：2,000kcal±200kcal



できることから
始めてみる

食生活改善推進連絡協議会

梶原 貞子会長

食生活改善推

進連絡協議会は、

現在約60人の食

生活改善推進員で、

子どもや男性の料理教室などを通

して、食育や食事バランスガイド

の普及への地道な活動をしていま

す。

食事バランスガイドで、「何を、

どれだけ」食べたらいいかを知り、

食生活を見直すことで、欠食や※5

つの「こ食」の改善につながりま

す。

また、食の安全・安心が揺らいで

いる今こそ、地産地消の推進が必要

です。お母さん方、松浦の食材

を使った手作り料理の優しさを、

子どもたちに伝えるチャンスで

す！できることから少しずつ始め

てみてください。

※5つの「こ食」

「孤食」…一人で食べる

「小食」…食べる量が少ない

「個食」…家族がバラバラで食べる

「固食」…好きな物だけ食べる

「粉食」…パン・麺類が主食

○問合せ先 保健年金課健康推進係