

砧健康づくりウォーキングマップ ④

【祖師谷地区版】

「ウルトラマンと一緒に祖師谷」を

ある 砧 歩きぬた

「歩きぬた」とは、砧地域健康づくり行動計画の重点プロジェクトです。このマップは、区民が中心になり企画、作成しました。「車より歩いてみよう わがきぬた」を合言葉に、自分のペースで歩いてみましょう。

編集・発行

平成 30 年 3 月

祖師谷地区・船橋地区健康マップ編集委員会

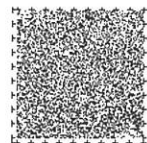
世田谷区砧総合支所健康づくり課

電話 03-3483-3161

FAX 03-3483-3167

令和 2 年 4 月一部改定

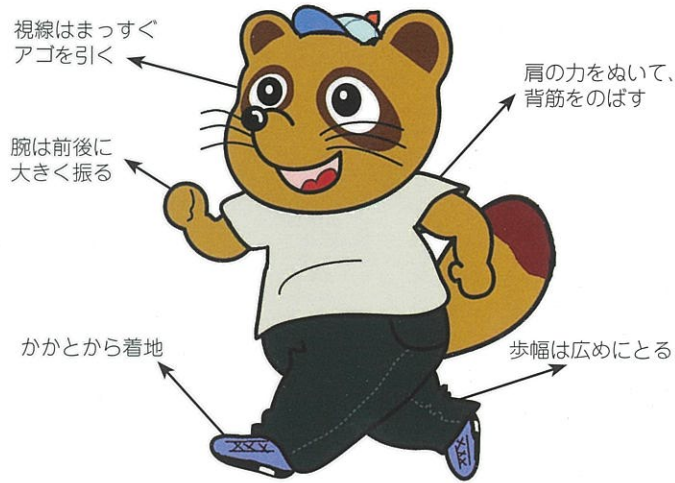
※音声コードがついています。専用の装置で読み取り、音声で聞くことができます。



知ってますか？ 歩くことの効果

- ★足腰の筋肉を使うことで筋力アップし、さらに脳も刺激され老化を防ぐ。
- ★血液の流れが良くなり、高血圧を予防し新陳代謝が高まる。
- ★脂肪が燃えるため肥満を予防。
- ★善玉コレステロールが増え、動脈硬化を予防。
- ★免疫力や抵抗力が増え、生活習慣病を予防。
- ★骨が丈夫になり、骨粗しょう症を予防。
- ★ほどよい気分転換で、ストレス解消に役立つ。

さあ、ウォーキングを始めよう！



●ウォーキングをする時の注意

- ・ウォーキング前後、ウォーキング中にも小まめに水分補給をしましょう。
- ・ケガをしないよう、十分に準備体操（ストレッチ）を行ってから歩きましょう。
- ・道の真ん中を歩かず、原則右側通行で歩きましょう。
- ・自動車・自転車には細心の注意を払いましょう。
- ・体調に合わせて無理せずに、楽しく続けましょう。

か 「噛める人」ほど元気で健康!!



■よく噛むことは、いいこといっぱい■

- だ液の分泌を良くして、口の中をキレイにする。
- 食べ物の消化吸収を助ける。
- 満腹感を感じ、食べすぎを防ぐ。
- 味覚の発達をうながし、食べ物の味がわかる。
- 歯のエナメル質の保護や再石灰化をする。
- 顔の筋肉が鍛えられ、若々しい印象を与える。
- 脳の働きが活性化。

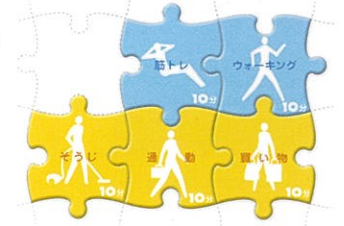
プラス・テン

+10で健康寿命を延ばしましょう！

プラス・テン +10で目指そう！

～今より10分多く動かすことから～

普段から、からだを多めに動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げるができます。



10分歩くと、約1000歩。
700～800メートルになります。



機会を探して気づく

いつ? どこで? 増やせるかな? 生活や環境を振り返ってみましょう。



ちょっとずつ、少しずつ機会を増やす

歩幅を広く歩く。ながらストレッチ。10分多く歩いてみる。



目標は、64歳まで60分、65歳以上は40分

体力アップを目指しましょう。



家族や仲間と一緒に楽しく

会うことも楽しみに。自然と活動量も増えます。

厚生労働省 アクティブガイドより

体格指数BMIで健康体重チェック!

体重は健康のバロメーターです。自分の適正体重を確認してみましょう。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMI (Body Mass Index : 体格指数)

《BMIによる判定》 日本人の食事摂取基準(2020年版)

	やせ	ふつう	肥満
18～49歳	18.5未満	18.5～24.9	25以上
50～64歳	20.0未満	20.0～24.9	25以上
65歳～	21.5未満	21.5～24.9	25以上

『歩く』ことによる消費エネルギー量は?

(あなたの体重) (歩いた時間) (消費エネルギー量)
 $\square \text{ kg} \times 3 \times \square \text{ 時間} \times 1.05 = \square \text{ kcal}$
(※メッツ: 安静時を1とした、運動の強度を示したもの)

例: 60kgの人が30分歩いた場合
 $60\text{kg} \times 3 \times 0.5 \text{ 時間} \times 1.05 = 95\text{kcal}$

※メッツ: 普通歩行(67m/分)で歩いた場合は3メッツ
早歩(95-100m/分)で歩いた場合は4メッツ

つりがね池から仙川コースを歩いた場合

2.6km (所要時間 40分) ⇨ 3,900歩
 体重 50kg の人の場合
 ⇨消費エネルギー量は 105kcal



◇各コースを歩いた場合の消費エネルギー量をバナナを食べた場合で表しました。バランスよくしっかり食べて、食べた分だけ、からだを動かして消費しましょう。

「むし歯や歯周病をよせつけない生活習慣」

- 規則正しい生活
- 深酒をしない
- 間食は時間を決めて
- 週に一度は、口の中を観察
- ストレスをためこまない
- 1日1回は時間をかけた歯みがき
- たばこは控える
- 定期的に歯科健診を受ける

めざそう! 80歳で20本! 『8020 (ハチマルニイマル) 運動』



～かかりつけ歯科医をもち定期的な歯科健診を受けましょう～

食事は主食 主菜 副菜をそろえてバランスよく食べよう!

