



けんこうだより♪

【令和4年11月号】

健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-46-1111 (内線268)



11月に入り、紅葉が見頃～終盤です。今年の紅葉は見られましたか？

最近肌寒くなり、そろそろ冬が近づいてきましたね。みなさま、体調はいかがでしょう。

今月のテーマは、「骨」と「ウォーキング」です。骨と運動は大切な関わりがあります。この機会に、ご自身の生活に体を動かす機会を取り入れてみましょう♪

今月のテーマ 「骨」と「ウォーキング」

骨粗しょう症ってなに？

「骨粗しょう症」とは、骨がもろく、軽い転倒・打撲で簡単に骨折してしまう状態をいいます。原因は、加齢による骨密度の低下と、女性は閉経などが原因とされています。

骨密度は、20歳頃に最大量になるといわれており、40歳頃までは一定を維持し、50代頃から、低下する傾向があります。そのため、骨粗しょう症は、50代から多くなります。

年をとってから骨密度を上げることは難しいため、若いうちからの「低下させない」「維持する」ための取り組みが大切です！

予防しましょう！

運動

ウォーキングや、筋トレ等で骨に刺激を与えることで、骨の強化に繋がります！

日光浴

日光により、カルシウムの吸収を助けてくれる、ビタミンDが作られます！

食事

バランスの良い食事はもちろん、カルシウムを含むまたは、吸収を助ける食品もとるように意識しましょう！

禁煙

喫煙は、全身の健康状態を悪化させるとともに、骨密度も低下させます！

1日のカルシウムの推奨量(mg)

年齢(歳)	男性	女性
15~29	800	650
30~74	750	650
75以上	700	600

日本人の食事摂取基準(2020)をもとに作成

<Caを多く含む食品例>

乳製品



大豆製品

他に 小魚 小松菜 チンゲン菜等

<Caの吸収を助ける食品例>

ビタミンD



鮭



卵

他に ウナギ
サンマ シイタケ等

ビタミンK



納豆



ほうれん草

他に ブロccoli
キャベツ 等



GO! GO! ウォーキングのすすめ!

目線はまっすぐ!

背筋を伸ばして
あごを引く!

ひじはやや曲げて
腕を振る

しっかり大地を
キック!



様々な病気を予防!!

「1日8000歩、

そのうち20分早歩き」

を推奨しています!!

(参考)中之条町 研究結果

<目安>

中強度の速さ…歌は歌えないけど、何とか会話ができる状態
10分…約1000歩

「運動…気が進まないな。」という人には!

~千里の道も一歩から!!~

- ★お店の駐車場は、少し遠いところにとめてみる!
- ★コンビニ・スーパー、たまには歩きで行ってみる!
- ★週に1度からでOK! 朝、ウォーキングで気持ちよく1日をスタート!
- ★友人を誘って、楽しく運動の機会を♪仲間がいれば続けやすい!
- ★家事も立派な運動! 積極的にやってみる!

けんこうだより作者も1日10分、歩く生活から、頑張っています!一緒に頑張りましょう!



ウォーキングマップ配布中!

「どんなコースがあるの?」

「いつものお散歩の道がいつも一緒…」という方!

ぜひ、ウォーキングマップを活用してください!

<配布場所> 市役所健康長寿課成人保健係
各公民館、各保健センター

活動量計貸し出し中!

活動量計で、ご自分の1日の歩数と早歩きの時間を確認してみましょう!

<貸し出し方法>

※電話予約 健康長寿課 成人保健係
TEL 0277-46-1111(内線276)

現在61名
達成中!

100点
チャレンジ

みなさまの「継続」した健康づくりを、
お手伝いさせていただきます!!

- 自分に合った目標を立て、できた日付を記録!
- 健康だけでなく、表をいっぱいにする楽しさと、クーポンもゲット! ぜひ、この機会にチャレンジしてください!

達成者へのクーポン配布
始まっています!

- ★ラジオ体操1.2.3の10分2回、平熱上がりました!
- ★目標があるとやる気になります 便通がよくなり嬉しいです!
- ★習慣のきっかけになりました!

<参加者の感想>

- <目標の例> 階段をつかう
- 野菜を一品増やす

