



# 健康ガイド

手軽にできる

ウォーキングを始めよう

ウォーキングは、足腰への負担が少なく、血行や新陳代謝を円滑にする有酸素運動の一つです。歩く習慣を身に付けることで、筋肉量の減少や神経・筋力の機能低下を防ぎ、健康寿命を延ばすことが期待できます。また、ストレスの解消や血液循環が良くなり、脳細胞や全身の細胞が活性化され、脳の老化防止や肌も潤うなど様々な効果が期待できます。

## 効果的な歩き方

基本的には、自分に適した歩き方で良いのですが、余裕があれば次のことに気を付けてみましょう。

### ① 背筋を伸ばしましょう

上から引っ張られているような気持ちで、背筋を伸ばして歩きましょう。

視線を前方にして、少し遠くを見ると猫背にならず歩くことができます。

### ② 普段より歩幅を広げて歩きましょう

腰やひざなどに痛みがある方は、歩幅を広げると関節にかかる負担が大きくなるので、自分に合った歩幅を見つけてみましょう。

### ③ かかとから着地し、つま先で

体を前に押し出すように歩きましょう  
足の裏全体を上手に使うって、地面をつかむような感じで歩きましょう。

## 水分補給は忘れずに

水分補給は、運動量や気温、湿度によって異なりますが、目安として20〜30分ごとに100〜250mlとると良いでしょう。汗を多量にかく季節は、スポーツドリンクを水で4〜5倍に薄めたものが好ましいですが、糖分のとり過ぎにならないようにしましょう。

## ウォーキングを楽しもう

お気に入りのウォーキングコースを探してみると、新しいお店や素敵な景色を発見することができるかもしれません。

家族や近所の方など「ウォーキング仲間」を作れば、励まし合いながら楽しく続けることができるでしょう。

また、ウォーキングイベントに参加してみると、いつもとは違った仲間や雰囲気を感じることが出来ます。思い切って新しいおしゃれなウェアで気分も新たにウォーキングに出掛けましょう。

## 理想的な歩き方



## クッキングタイム

毎月19日は食育の日

### 甘〜い新玉ネギを召し上がれ 新玉ネギのスープ煮

#### 材料 (4人分)

- 新玉ネギ……………大2個
- 豚ひき肉……………200g
- 卵……………1個
- ゆでタケノコ……………40g
- 塩……………適量
- A コショウ……………適量
- ナツメグ……………適量
- 片栗粉……………大さじ2
- ニンジン……………80g
- アスパラガス……………4本
- 固形スープの素……………2個
- 塩……………適量
- あらびき黒コショウ……………適量

#### 作り方

- ① 玉ネギは横半分に切り、真ん中を抜き取って玉ネギの器を作る。
- ② ニンジンとアスパラガスは適当な大きさに切り、アスパラガスはゆでておく。
- ③ 抜き取った玉ネギとゆでタケノコはみじん切りにし、豚ひき肉、卵、Aを加えてよく混ぜ、①に詰める。
- ④ 固形スープを溶かした煮汁に③とニンジンを入れ、あくを取りながら柔らかくなるまで煮込む(約20分)。
- ⑤ 塩、あらびき黒コショウで味を調え、お皿に盛りつけてアスパラガスを添える。

栄養価 (1人分) エネルギー212kcal/タンパク質13.2g/脂質9.1g/カルシウム51mg/鉄1.3mg/ビタミンC 14mg/食物繊維3.7g/塩分1.8g

# 6月の健康伝言板



☎健康づくり政策課 (袋井保健センター ☎42-7275)  
(浅羽保健センター ☎23-9222)

| 内容              | 対象  | 日                         | 所                    | 時                 | 持ち物  |
|-----------------|---|---------------------------|----------------------|-------------------|--|
| 7か月児相談          | H19年10月生<br>H19年10・11月生                         | 3日(火)<br>26日(火)           | 袋井保健センター<br>浅羽保健センター | 受付午前9時～9時30分      | 母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ                                  |
| 1歳児相談           | H19年5月生   | 12日(木)                    | 袋井保健センター             | 受付午前9時～9時30分      | 母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ                                  |
| 1歳6か月児健診        | H18年11月1日～15日生<br>11月16日～30日生                   | 6日(金)<br>20日(金)           | 袋井保健センター             | 受付午後1時～1時30分      | 母子健康手帳、健診アンケート   |
| 2歳児相談           | H18年4・5月生<br>H18年5月生                            | 4日(水)<br>18日(水)           | 浅羽保健センター<br>袋井保健センター | 受付午前9時～9時30分      | 母子健康手帳、相談アンケート   |
| 2歳6か月児相談        | H17年11月生<br>H17年10・11月生                         | 11日(水)<br>25日(水)          | 袋井保健センター<br>浅羽保健センター | 受付午前9時～9時30分      | 母子健康手帳、相談アンケート   |
| 3歳児健診           | H17年5月1日～15日生<br>5月16日～31日生                     | 13日(金)<br>27日(金)          | 袋井保健センター             | 受付午後1時～1時30分      | 母子健康手帳、健診アンケート、尿                                       |
| 母乳相談            | 要予約   | 2日(月)                     | 袋井保健センター             | 受付午前8時45分～11時15分  | 母子健康手帳、タオル2本   |
| 離乳食実習           | H20年1月生の<br>お子さんと保護者                            | 19日(木)                    | 袋井保健センター             | 受付午前9時15分～9時30分   | エプロン、母子手帳、メロンキッズ<br>(お子さんを連れてくる方は、おびいもなど)              |
| すこやかガイド交付       | H20年4月生   | 23日(月)<br>30日(月)          | 袋井保健センター<br>浅羽保健センター | 受付午前9時15分～9時30分   | 母子健康手帳、アンケート   |
| でんわ健康相談         | どなたでも   | 月～金曜日<br>(祝日は休み)          | 袋井保健センター<br>浅羽保健センター | 受付午前8時30分～午後5時15分 |  |
| 定例健康相談(母子)      | どなたでも   | 5日(木)                     | 袋井保健センター             | 受付午前9時30分～11時     | 母子健康手帳   |
| 定例健康相談(成人)      | どなたでも   | 5日(木)                     | 袋井保健センター             | 受付午前9時～11時        | 健康手帳または、健康ファイル<br>(検査データがある方は、お持ちください)                 |
| 集団予防接種<br>(ポリオ) | H19年9・10月生<br>H19年11・12月生<br>予備日(H19年1～H20年6月生) | 5日(木)<br>19日(木)<br>26日(木) | 袋井保健センター             | 午後1時30分～2時15分     | 母子健康手帳、予診票   |
| 予約制の健康相談        | 要予約   | 第1～4火曜日                   | 袋井保健センター             | 午後1時30分～4時30分     | 健康手帳または、健康ファイル<br>(1人当たり1時間程度)<br>(検査データがある方は、お持ちください) |
|                 |   | 3日(火)、17日(火)              | 袋井保健センター             | 午後5時30分～7時30分     |  |

## 保健センターからのお知らせ

### 若い世代の健診(単独検診)・前立腺がん検診(単独検診)・肝炎ウイルス検査が始まります

◇自分の健康状態を知るために、1年に1度は検診を受けましょう。

| 検診項目(※1)     | 実施時期  | 場所     | 対象(※2)   | 検査内容               | 自己負担金(※3) |
|--------------|-------|--------|----------|--------------------|-----------|
| 若い世代の健診      | 6～10月 | 契約医療機関 | 18～39歳の方 | 血液検査、血圧測定、尿検査、診察など | 1,500円    |
| 前立腺がん検診      |       |        | 40歳以上の男性 | 血液検査               | 1,000円    |
| 肝炎ウイルス検査(※4) |       |        | 40歳の方    |                    | 無料        |

**申込方法** 電話または、ファクスで検診項目、住所、氏名、生年月日をお申し込みください(平成19年度に受診した方や既に申し込んだ方は、申し込みは不要です)。後日、受診票を郵送します。

(※1) 総合検診・がんドックを受診した方は、受診できません。(※2) 平成21年3月31日(火)現在の年齢です。

(※3) 検診当日に医療機関でお支払いください。(※4) 申し込み不要。対象の方全員に受診票を送付します。

#### <市民税非課税世帯の方、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は、無料です>

▽市民税非課税世帯の方…検診日の1週間前までに、電話で氏名、生年月日、電話番号をお申し込みください。「無料券」を郵送します。

▽後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方…検診当日「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちください。

☎健康づくり政策課健康指導1係 ☎42-7275 FAX42-7276