

いきいきした暮らしのための 食と運動からはじめる **健康づくり**

私たちが案内します！ 日野の
ひーくん ののちゃん



松尾公園

ペース体感ゾーンで
ウォーキングの消費
カロリーをチェック
できます！

←裏面へ

いいこといっぱい ウォーキング

ウォーキングは「歩く」という簡単な運動ですが、
生活習慣病予防や老化防止といった健康増進の効果はも
ちろん、風景や季節感を楽しむことで心身のリフレッシュ
にもつながります。また、ウォーキングは無理なく身近な
場所で続けられる「有酸素運動」のひとつです。



日野町保健センター

今より10分 体を動かして

生活習慣病を予防しよう！

体を意識的に動かすことが生活習慣病の予防になります。
今より10分、体を動かすことをこころがけましょう。

ウォーキング (かなりの速さ)



いつでもどこでも、歩きやすい
服装と靴で33~53kcal消費！

ペース体感ゾーンを歩き30秒間で
B地点に到達する速さ

50kg	33kcal	60kg	40kcal
------	--------	------	--------

70kg	47kcal	80kg	53kcal
------	--------	------	--------

階段をのぼる (早めに)



50kg	65kcal	60kg	78kcal
------	--------	------	--------

70kg	91kcal	80kg	104kcal
------	--------	------	---------

掃除機をかける



50kg	19kcal	60kg	23kcal
------	--------	------	--------

70kg	27kcal	80kg	31kcal
------	--------	------	--------

草むしりをする



50kg	21kcal	60kg	25kcal
------	--------	------	--------

70kg	29kcal	80kg	33kcal
------	--------	------	--------

自転車にのる



50kg	25kcal	60kg	30kcal
------	--------	------	--------

70kg	35kcal	80kg	40kcal
------	--------	------	--------

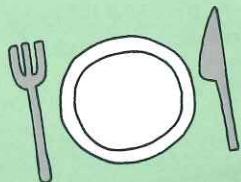
※○○kg:体重、○○kcal:体重別の10分あたりの消費カロリー(安静時代謝を除く)

おやつ・間食のカロリーを知ろう！



あめ玉ひとつ20kcalを消費するのに10分以上歩く必要があります。
食べた分をすべて身体活動で消費するのは難しいもの。間食はほどほどに





バランスよく食べよう!

栄養バランスのとれた食事とは、ごはんなど穀類の「主食」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質主体のおかず「主菜」、たっぷりの野菜、きのこ、海藻などの「副菜」、そして「汁物」を組み合わせた和定食が理想的です。

旬の食材や地元の食材を取り入れ
食を楽しみましょう♪



日野町健康推進員のおすすめ

美味しいのに
塩分控えめ!

健康みそ汁



作り方

- だしをとる(1人分100mL)
- 野菜やきのこ、豆腐など具だくさんにする
- 火を止め、みそを加える
(みそは1人分5gが目安)

味が薄いと感じるときはごまや七味を!

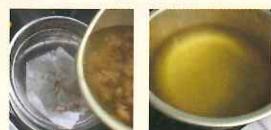
だしのとり方

- 水 1000mL ①鍋に昆布と水を入れ30分ほどおいてから弱火にかける。
昆布 5g ②沸騰直前に昆布を取り出し、
削り節 10g 沸騰したらかつお節を加える。



③沸騰したら火を止めて、かつお節が沈むまで待つ。

④万能漉し器やペーパータオルで濾す。



野菜を1日に350g 食べよう!

野菜には、体に欠かせない「栄養素」が詰まっています。それらには、ビタミンC・カルシウム・カリウム・食物繊維など体調を整え、生活習慣病を予防する「栄養素」が豊富に含まれています。

1日に生の状態であれば両手にいっぱい、料理なら5品を心がけましょう。

一皿70gを目安に
5皿をめざそう!

たとえば…



野菜サラダ



具だくさん
みそ汁



ほうれん草のお浸し かぼちゃの煮物



野菜炒め

(野菜炒めは2皿と数えます)

良質な睡眠のために

◆規則正しい生活を目指す

毎日一定の時間に就寝し、起床する習慣を身につけましょう。

◆寝る前のストレッチ

寝る前にストレッチすることで、脳や神経は休む準備ができ、良い睡眠をとりやすくなります。

◆環境を整える

質の良い睡眠のために、寝室の環境を整えましょう。遮光カーテン等で光を遮断しましょう。

◆寝る前の飲酒をしない

飲酒は入眠を一時的に促進しますが、途中で目が覚めることが増え熟睡の妨げとなります。



アルコールとの付き合い方

1.適量を知る(どれかひとつ)

図は男性の場合、女性・高齢者はその半分

ビールなら 500mL 201kcal	清酒なら 180mL 186kcal	焼酎なら 100mL 141kcal
缶チューハイなら 350mL 158kcal	ウイスキーなら 60mL 135kcal	ワインなら 240mL 175kcal

2.休肝日を作る

過度な飲酒による害から健康を守るには、休肝日を作る、水と交互に飲むなど節酒の心がけが大切です。

あなたのため、そばにいる人のため

禁煙はじめませんか？

たばこを吸う人(喫煙者)の死亡率は吸わない人(非喫煙者)よりも高く、国内で喫煙に関連する病気で亡くなった人は年間で12~13万人、世界では年間500万人以上と推定されています。

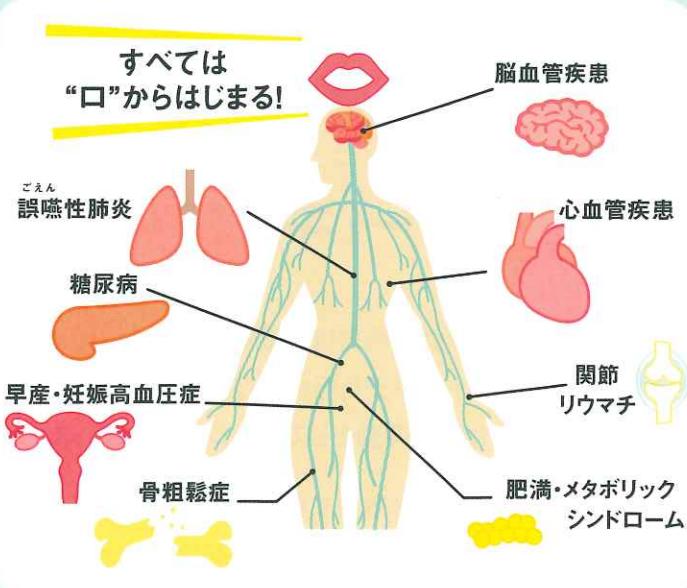
軽く考えていませんか？受動喫煙

たばこの煙には三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他にも70種類以上の発がん性物質が含まれています。誰かのたばこの煙を吸うだけで喫煙者と同様のリスクが発生します。



健康な体づくりは 健康なお口から

日本人10人のうち7~8人に疑いがあるといわれる歯周病。歯を失う原因になるばかりでなく口の中の歯周病菌や炎症物質が毛細血管から血液に入り込んで全身をめぐり、深刻な病気を引き起します。



定期的な歯科健診が全身の病気の予防や重症化を防ぐことにつながります。

歯科健診を受けましょう！

氏郷の足跡を訪ねて日野から松阪、会津若松までの111万歩をめざす

チャレンジひの健康ウォーキング

がもう うじさと 日野生まれの戦国武将 蒲生 氏郷

日野で生まれ三重県の松阪、福島県の会津若松へと領土を移した蒲生氏郷。日野から松阪、松阪から会津若松を結んだ距離は約670km(歩数に換算すると約111万歩)。

日々のウォーキングを記録しその距離を目指しましょう!



Step 1

チャレンジひの健康ウォーキングの記録用紙をもらう。

(保健センター・公民館でもらうか、日野町ホームページからダウンロードする)

Step 2

歩数計をつけて毎日ウォーキングをして記録用紙に記録する!

Step 3

全距離670kmにあたる歩数111万歩を達成した方は、

認定証と記念バッジを進呈します!

記録用紙を保健センターにお持ちください。

目標せ111万歩!
670km!

記念バッジを
もらおう!



◆ウォーキングをより楽しむために



ポイント
1

ウォーキングの前には、筋肉をほぐすためにも柔軟体操・ストレッチを行いましょう。またウォーキングの後も整理運動としてストレッチを行いましょう。

ポイント
2

自分にあった歩きやすい靴を選びましょう。着地時のショックをやわらげる靴底のクッション性の高いものがふさわしいです。

ポイント
3

四季の景色のうつり変わりや、新しい発見を楽しみましょう。



気をつけましょう!

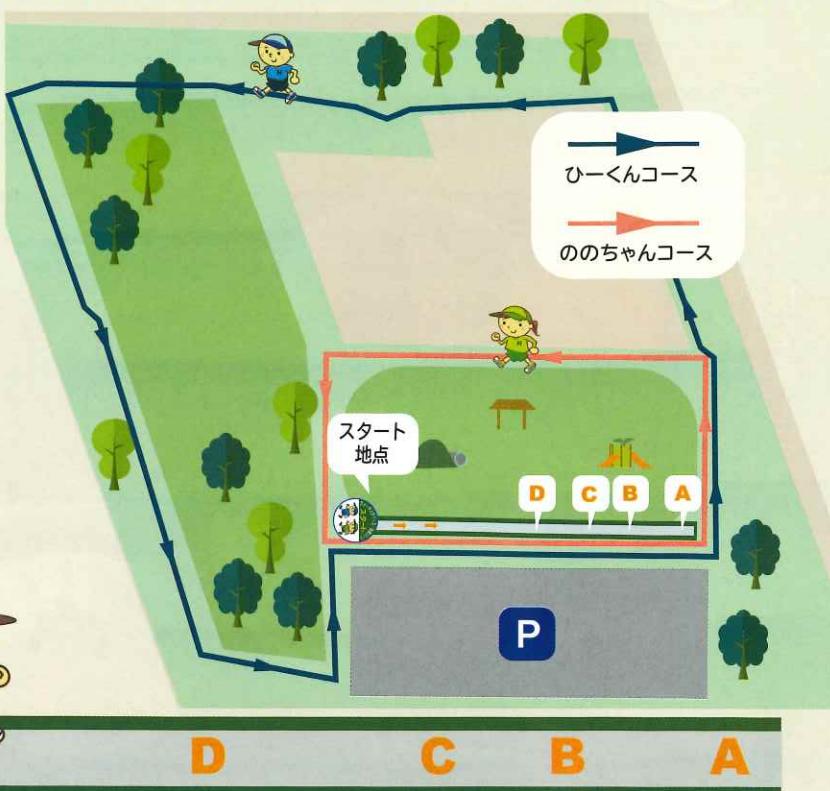
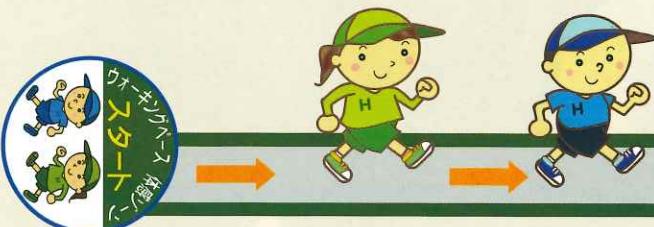
- ・体調がすぐれないときは無理をせず、中止しましょう。
- ・運動習慣のない人が急に体を動かすと思わぬケガを引き起こすこともあります。健康に不安がある方は必ず医師に相談してから始めてください。
- ・水分補給を忘れないようにしましょう。
- ・夜間歩く人は、車や周りの人からも見えやすいように目立つ服装、光に反射するものを身に付けるようにしましょう。

30秒ができる！



松尾公園ウォーキングペース体感ゾーンで
ウォーキングペースを知ろう！

- 1 スタート地点から30秒間自分に合ったスピードで歩き、A～Dのどの地点まで到達するか確認しよう！



- 2 そのペースで、ウォーキングコースを歩いてみよう！（消費されるカロリーの目安は下表のとおり）

30秒の到達地点	D	C	B	A
ウォーキングペース	ゆっくりめ	やや速め	かなり速め	軽いジョギング
ひーくん コース 多少の高低差あり	1周460m 	7分11秒 14kcal	5分2秒 16kcal	4分29秒 17kcal
	5周2,300m 	35分55秒 70kcal	25分10秒 80kcal	22分25秒 85kcal
ののちゃん コース	1周240m 	3分45秒 7kcal	2分38秒 8.5kcal	2分20秒 9kcal
	5周1,200m 	18分45秒 35kcal	13分10秒 42.5kcal	11分40秒 45kcal
※上段は目安時間、下段は消費カロリーを表示しています。カロリー計算は体重60kgで計算しています。				

松尾公園へのアクセス



スピードをあげると消費カロリーが増えるよ！

視線は遠くに
あごは引く

脚を伸ばす

しっかり踏み出し
かかとから着地する

肩の力を抜く

胸を張り
背筋を伸ばす腕は軽く曲げて
しっかりふる歩幅は無理のない
程度に広くする

ウォーキングのポイント