

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

※〇〇kg:体重、〇〇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
20kcal

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



スポーツ
ドリンク
(500g)
105kcal



缶コーヒー
(190g)
72kcal



オレンジ
ジュース
(500g)
205kcal



あんぱん(80g)
224kcal



アイスクリーム
(1カップ
200g)
360kcal



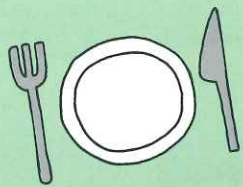
ドーナツ
(1個56g)
210kcal



せんべい(1枚22g)
82kcal



プリン(110g)
139kcal



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 | |
| 削り節 10g | ②沸騰直前に昆布を取り出し、
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。

④万能濾し器やペーパー
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をすることで、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)より高く、国内で喫煙に関連する病気で亡くなった人は年間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

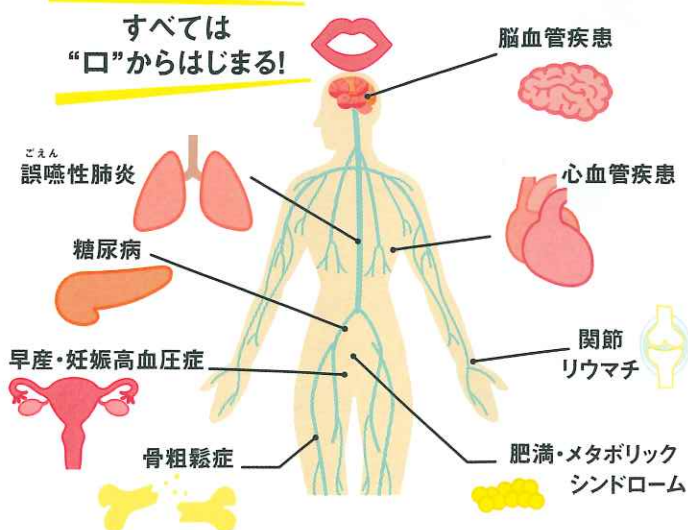
たばこの煙には三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他にも70種類以上の発がん性物質が含まれています。誰かのたばこの煙を吸うだけで喫煙者と同様のリスクが発生します。



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る、深刻な病気を引き起こします。



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!

30秒でできる！



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	3分58秒 20kcal
	5周2,300m	35分55秒 70kcal	25分10秒 80kcal	22分25秒 85kcal	19分50秒 100kcal
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	2分4秒 10kcal
	5周1,200m	18分45秒 35kcal	13分10秒 42.5kcal	11分40秒 45kcal	10分20秒 50kcal

※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

足を伸ばす

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
程度に広くなる

ウォーキングのポイント

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。

目指せ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。