



保健相談センターだより

掲載内容変更についてお知らせ

成人の検診・健康相談、乳幼児の健診と相談、予防接種の日程は保存版「平成 19 年度えびな健康だより (カラー印刷の冊子)」に記載されています。

運動習慣を改善して、生活習慣病を防ごう！

～「健康づくりのための運動指針 2006」より～

厚生労働省は、「健康づくりのための運動指針 2006」を策定し、日常の生活活動と運動に健康づくりのための基準値を設けました。

日常の生活活動と運動を合わせた「身体活動」の量を増やすことは、生活習慣病の予防につながります。まずは、無理をせずに日常生活の中での活動量を増やすことから始めましょう。

「身体活動」とは？

身体活動＝生活活動＋運動

生活活動…日常生活で体を動かす家事や育児、通勤等

運動…体力の維持や向上のために行うスポーツやウォーキング等

身体活動の強さは「メッツ」、身体活動の量は「エクササイズ」という単位で表されます。

「エクササイズ (Ex)」とは？

身体活動の量を表す単位。身体活動の強さ (メッツ：安静時の何倍に相当するかで表す単位) に身体活動の実施時間をかけたもので、より強い身体活動ほど短い時間で「1 エクササイズ (Ex)」になります。

例) 3 メッツの身体活動を 20 分行った場合

→ 3 メッツ × 1/3 時間 (20 分) = 1 エクササイズ

6 メッツの身体活動を 10 分行った場合

→ 6 メッツ × 1/6 時間 (10 分) = 1 エクササイズ

◆どのくらいの身体活動をすればいいのでしょうか？◆

★健康づくりのための目標★

週に 23 エクササイズ以上の活発な「身体活動 (生活活動と運動)」のうち 4 エクササイズ以上の「運動」。

この目標は、生活習慣病予防のために必要といわれる身体活動と運動の量です。

★減量したい人の目標★

健康づくりのためなら週 4 エクササイズの「運動」が目標ですが、内臓脂肪を確実に減らすには、週 10 エクササイズ以上の「運動」が必要です。

赤ちゃんとの暮らし

新生児期 (生後 4 週間の時期) の赤ちゃんは、お腹がすいたら泣き、おむつを替えてもらって、おっぱいを飲むと、まどろんで、またお腹がすいて…の繰り返しです。昼夜の区別もなく、お母さんも睡眠不足になりがちです。可能なときに体を休め、気負わずに赤ちゃんとの暮らしを始めてみましょう。

出産直後からの一時期、ホルモンなど産後の体の変化や慣れない育児の疲れ等により、お母さんは突然不安になったり、心身の不調等を感じる事があります。いわゆる「マタニティブルー」で、約 25～30% の人が経験すると言われています。しかし、このような状態が続くようでしたら、「産後うつ病」の可能性がります。そのような時は、迷わず医師や助産師・保健師等に相談しましょう。

保健相談センターでは、保健師や助産師による「新生児訪問」を実施しています。お子さんの体重測定や授乳・育児などの相談に応じます。赤ちゃんが生まれたら、母子健康手帳に綴じこまれているはがき「出生連絡票」を忘れずに提出してください。



新生児訪問のご案内

対象: ①初めてご出産された方

②新生児訪問希望の方 (訪問希望の旨をお書きください)

月 齢: おおむね生後 60 日以内

費用: 無料

★保健相談センターで出生連絡票を確認した後、ご連絡いたします。

★出生連絡票提出先

出生体重が 2,500 g 以上…保健相談センター又は市役所市民課

出生体重が 2,500 g 未満…厚木保健福祉事務所

1 エクササイズに相当する活発な身体活動の例

運動			生活活動		
内容	時間	強度	内容	時間	強度
軽い筋力トレーニング	20 分	3 メッツ	歩行	20 分	3 メッツ
やや速歩き	15 分	4 メッツ	掃除機で掃除	17 分	3.5 メッツ
ゴルフ	15 分		子供と遊ぶ	15 分	4 メッツ
卓球	15 分	自転車に乗る	15 分	4 メッツ	
軽いジョギング	10 分	6 メッツ	犬の散歩	15 分	4.5 メッツ
水泳 (ゆっくり)	10 分		草むしり	13 分	
リズム体操	10 分	8 メッツ	階段を昇降	10 分	6 メッツ
山登り	8 分		芝刈り (機械使用)	10 分	8 メッツ
ランニング	8 分	重い荷物を運ぶ	8 分		

体重の移動がない家事 (食器洗い、調理等の立ち仕事)、ゆっくり歩行は、3 メッツ未満のため身体活動に含まれません。

★身体活動の量を増やすポイント!★

●まずは生活活動量を増やしましょう

今まで運動習慣がない人や運動が苦手な人、忙しくて時間がない人は、日常生活のなかで、からだを動かす機会を少しずつ増やすことから始めてみましょう。

●時間は短くても合計で週 23 エクササイズをめざしましょう

1 回にまとめてやろうとせず、1 回の時間は短くても毎日続けることにより、週 23 エクササイズをめざしましょう。

●毎日できる簡単な目標を決めましょう

今まで歩く習慣のない人が、はじめから「1 日 1 万歩」をめざす必要はありません。「前日より 1000 歩多く歩く」というように、無理なく毎日できる簡単な目標を立てて実行しましょう。



健康教室の参加者募集

会場: 保健相談センター

教室名	日時	内容・対象
はじめての運動教室 ～歩けば元気が わいてくる～ 5 日間 1 コース	9月13・27日、 10月11・25日、 11月8日全て 9時30分～12時	(内容) 講話、歩く姿勢、靴の選び方、リズム体操他 (対象) 運動不足、運動をはじめたい方、運動が苦手な方、体重やコレステロールが気になる方、正しい歩き方を身につけたい方
血液さらさら教室 ～高脂血症を防ごう～ 2 日間 1 コース	9月4日 13時30分～16時 9月11日 9時30分～12時	(内容) わかってすっきり、高脂血症の予防と対策 (医師の話)、おいしく食べてコレステロール・中性脂肪を減らすコツ、調理実習 (対象) 高脂血症の予防について学びたい方、高脂血症と診断された方や疑いのある方

*受付は開催時間の 30 分前から

*定員 30 人申込順

*費用は各教室とも 500 円・持ち物は申込みの際にご確認ください

申・問 保健相談センターへ (☎ 235 - 7880)

健康体操教室 (健康えびな普及員会)

～肩こり、腰痛を予防しよう!～

- ▷ 日 時 平成 19 年 8 月 30 日 9 時 30 分～11 時 30 分 (受付 9 時 15 分～)
- ▷ 会 場 保健相談センター ▷ 講 師 スポーツリーダー
- ▷ 内 容 肩こり・腰痛予防、リズム体操 (希望者には体脂肪、体力測定あり)
- ▷ 定員・託児 先着 30 名 ※託児あり (申込制: 2 歳以上定員あり)
- ▷ 持ち物 健康手帳、室内履き、タオル、飲み物、ゴムバンド
- ▷ 申込受付 7 月 23 日 10 時から 保健相談センター (☎ 235 - 7880)

『夏休み小学生 親と子の料理教室』参加者募集!!

- ▷ 日 時 平成 19 年 8 月 20 日 10 時～13 時
- ▷ 会 場 海老名市保健相談センター 2 階 栄養指導室
- ▷ 定 員 親子 16 組 (先着順) ▷ 材料費 親子 2 人 (500 円)
- ▷ 持ち物 エプロン、三角巾 (バンダナ可)
- 申・問: 食生活改善推進団体えびな会
吉田 (☎ 231 - 4904) 千葉 (☎ 232 - 1104)