

太りにくいカラダをつくらう

申込み・お問い合わせ
保健福祉課保健・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」内 ☎ 4-3356

運動不足にも 理由がある

「パークゴルフ」や「川釣り」、「野菜づくり」や「花の手入れ」など、夏は結構動くけど、冬は雪かきをよく伺います。毎日歩いている人も、いらつしやいますが働き盛りの人で歩いている人は少ないようです。

平成16年の下川町健康づくり調査では、運動をしない理由の1位が「めんどう」、2位が「仕事が忙しい」、3位が「ゆっくり休みたい」「仕事で動いている」「運動する機会がない」という状況でした。
運動はした方がいい

とは思っていても「したくない」「できない」理由がそれぞれにあるようです。

運動しないと どうなるの？

筋肉は使わないと衰えていきますし、使うには自ら動かすことしか方法がありません。

筋力が落ちると骨を支える力が弱まるため、ひざ痛や腰痛の原因にもなります。

また、食べ物や飲み物でとるエネルギー量よりも体が使う量が少ないと体は太っていきます。誰でも20歳を過ぎると、何もしなくても消費されるエネルギーの「基礎

代謝」が落ちてきますので、体を動かしていない人は、やせていても内臓脂肪がたまり、かくれ肥満になる危険性が高まります。

私が運動をしない理由 (平成16年下川町健康づくり調査より)

- 1位 「めんどう」
- 2位 「仕事が忙しい」
- 3位 「ゆっくり休みたい」
「仕事で動いている」
「運動する機会がない」



インフルエンザワクチンは接種しましたか 手洗い・うがいも習慣に

10月末頃から名寄管内でもインフルエンザにかかった人の報告があり、北海道は注意報が出されています。予防接種を受けるとともに、手洗い、うがいを習慣にしましょう。

■インフルエンザ予防接種の助成

助成の申し込みをされていない場合は、早めに総合福祉センターハピネス窓口へ印鑑を持ってお越しください。



【対象者】

- ① 町道民税非課税世帯、生活保護世帯の人
- ② ①以外の世帯で、接種当日に高校3年生に相当する年齢以下の人
- ③ ①以外の世帯で、接種当日に65歳以上のまたは、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能などに日常生活が極度に制限される障害がある人(詳細は、お問い合わせください。)