

今号の主な記事

市民祭り・地域フェスティバル開催	6面
市民文化祭の参加団体を募る	6面
夙川環境アートフェスティバルの作品募集	7面
夏のイベントカレンダー	8面

発行 / 西宮市役所 〒662-8567 西宮市六湛寺町10番3号
 TEL / 0798-35-3151 (代表)
 ホームページ / <http://www.nishi.or.jp/>
 編集 / 総合企画局市長室広報課 TEL / 0798-35-3400

毎月10日(1月は1日)・25日 2回発行

多くの方がウォーキングを楽しむ西宮神社、「ウォーキングマップ」のコースの一つです



適度な運動は血行をよくし、心身の老化を予防するとともに、ストレスの解消にも役立ちます。ウォーキングは手軽で、お金のかからない運動です。正しい姿勢

あごを引いて20センチ～30センチ先を見よう

おなかを引き締め、背筋を伸ばそう

ひざをしっかりと伸ばし、かかとから着地

腕を軽く曲げ、しっかりと振ろう

大またでリズムミカルに



まずは10分 歩くことからスタート

勢(上写真参照)で歩けば運動効果はさらにアップします。少しずつでもかまいません。あなたも今日から始めてみませんか。保健所は、安全で歩きやすいウォーキングコースのマップを市民の皆さんと一緒に作成しています。マップの完成する秋には、ウォーキング大会やウォーキング教室などの楽しい催しを計画しています。地域の特性を生かしたウォーキングマップにご期待ください。



マップ作成の会議風景

問合せは健康増進課(0798・26・3667)へ。

問合せは健康増進課(0798・26・3667)へ。

にのみや健康づくり21

あなたが主役！

今日から始める健康づくり

8つの市民行動指標

- 1 栄養・食生活**
毎食一品は野菜料理をとりいれて。一日にとりたい野菜は両手2杯(350g)が目安
- 2 身体活動・運動**
毎日歩こう、もっと歩こう。10分で約1000歩、消費カロリーは30キロカロリー
- 3 こころの健康**
深夜12時までに寝る「シンデレラ就寝」がおすすめ。脳と体のリズムから効果的な睡眠を
- 4 たばこ**
喫煙はマナーを守って。特に、妊婦・乳児・子どもの近くでは吸わないで
- 5 アルコール**
節度ある飲酒量は純アルコールで約20g(ビール中ビン1本)。約3時間で代謝されるので、次の日もすっきり
- 6 歯の健康**
年に一度は、かかりつけの歯科医院でチェックを。よくかむことは肥満や痴ほう予防にも

「人生80年、90年」という長寿の時代を迎え、健康で長生きするために、あなたは何かしていますか？

市は、平成14年に「にのみや健康づくり21」を策定し、市民の皆さんが自分らしく、生き生きと輝いて暮らすことができるよう健康づくりを推進しています。壮年期死亡や寝たきり、痴ほうの原因になりやすい、がん、心疾患、脳卒中等は、食生活や運動、喫煙、飲酒などがその発症に大きく影響すると言われている。生活習慣の改善に努めても

「にのみや健康づくり21」では、食生活・運動・こころ・歯の健康など、8つの生活習慣について市民行動指標を掲げ、市民の皆さんに健康状態のチェックや生活習慣の改善に努めても



北口保健福祉センターで山田市長も健康チェック

「出前健康講座」
保健所は、市民の皆さんの身近なところで、健康づくりに関する学習を、保健師等による「出前健康講座」を行っています。対象は10人以上の団体、サークル、自治会など。気軽に申込を。問合せは健康増進課(0798・26・3667)へ。

問合せは健康増進課(0798・26・3667)へ。



栄養成分表示の活用でかしこい外食

エネルギーや塩分等の栄養成分表示は、上手に活用することで、健康管理に役立てることができます。

例えば、塩分の摂取量は1日10g未満がよいとされていますが、昼食に塩分表示が6gのもの食べたなら、夕食は薄味を心がけるなど、1日の中で調整しましょう。

保健所は、昨年からの飲食店や社員食堂を対象に、栄養成分表示を実施している店にステッカーを張ったり(右下写真)、野菜をたっぷり使ったヘルシーメニューにシールを張ったりする

問合せは健康増進課(0798・26・3667)へ。