

市民みんな

健康づくりに取り組もう！



健康ひろばでの「健康体操」のようす

「元気プラン」とつとり市計画」では、みんながいきいきと豊かに暮らせるまちをめざし、重点課題を設定しています。今回は、そのうち二項目について紹介します。

健康的な食習慣づくり

～朝食をとりましょう～

アンケート調査によると、食べる時間がないなどの理由で、まったく朝食をとらない人が約八%あります。年齢階層でみると、若い人ほど朝食をとらない割合が高くなっています。特に十代・二十代では、朝食をとる人は全体の半数以下となっています。

朝食は、一日の出発に必要な原動力として体と頭を活性化させ、体調などを整えます。欠食すると、疲れやすくなったり、集中力が落ちたりする

ばかりでなく、肥満などの生活習慣病につながるおそれもあります。

いろいろな食品を取り入れながら、毎日バランスのとれた朝食をとるように心がけましょう。

運動習慣づくり

～日常生活の中で運動を

近所での買い物にも自動車で出かけるなど、歩くことが少なくなってきました。また、日常生活が便利になり体を動かすことが少なくなってきました。アンケート調査でも、定期的に運動をしている人は男性で二七%、女性は二二・一%にとどまっています。運動をしていない理由としては、男性は「時間がない」、女性は「仕事や家事で疲れている」が最も多くなっ



ています。

運動は血液の循環を促進し、筋肉や骨の老化を防ぎ、体力を強化します。さらにストレス解消、生活習慣病予防にも効果があります。運動をするための時間的余裕がない場合でも、日頃から乗り物やエレベーターを使わず、歩いたり階段を利用するなど、日常生活でできるだけ体を動かすことを心がけてみましょう。