

あなたは、
1日にどの
くらい歩いて
いますか？

ウォーキングで 健康を！



10月20日に開催した向日市ウォーキング大会で岡崎市長と「竹の径」を歩く参加者

市では、市民の皆さんに、歩くことを日常生活の中に習慣として、楽しく取り入れていただくために「いきいき健康ウォーク賞」を実施しています。
現在ウォーキングパスポート取得者が八百五十人を超え、このうち二十人を超える方が二十万歩賞を達成するなど、歩く仲間の輪は、ますます広がっています。
気軽にできるウォーキング、あなたも始めてみませんか。

いきいき健康ウォーク賞

気軽に
ご参加を

ちょっと日常を振り返って見ましょう

人間が生きていくのに、必要なエネルギー量は、1日平均1400kcal。

そして日常の動きでプラス400kcal。

合計1800kcalを消費しているといわれています。

ところが、私たちは1日約2100kcalもの栄養をとっているのです。

2100kcal - 1800kcal = 300kcal ぜい肉

約300kcalの食品

おむすび2個・ビール大びん1本・食パン2枚(6枚切)・チョコレート1枚(50g)・あんぱん2個・ショートケーキ1切れ・ドーナツ1個・シュークリーム2個

BMI(BODY MASS INDEX)で肥満度判定

BMIは体脂肪量との相関が高く体を的確に表すとされ、よく使われています。

BMIの算出法

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例えば、体重が50キロで身長が150センチの人は、

$50 \div 1.5 \div 1.5 = 22.222$

20未満	やせぎみ
20以上24未満	普通
24以上26未満	太りぎみ
26以上	太りすぎ



カロリーオーバー あなたならどうします？

私たちの多くは、消費するエネルギーよりも摂取するエネルギーがオーバーしています。

あなたならどちらを選びますか？

余分のエネルギー 約300kcal

がんばってそれだけ
運動をしよう

持久力維持、運動量確保
高血圧・肥満・心臓病予防

健康づくりが
できちゃった

いきいき

運動は面倒だから
食事をへらしちゃえ

運動不足・体力低下

成人病になりやすくなっちゃった

しんどいヨ～

なぜ1万歩なの？

ウォーキングの場合、3000歩(30分)で100kcalが消費されるので、余分に摂取した300kcalを消費するには9,000歩 約1万歩を歩けばよい、これが1万歩が目標といわれる理由です。

気軽にできるウォーキングを健康づくりにお勧めします

運動を始めて1～2分の間は酸素を必要としませんが、そのまま運動を続けると、筋肉に酸素がどんどん送り込まれていくため、酸素を多く必要とします。

このような状態で続ける運動を有酸素運動といいますが、有酸素運動としての効果が現れ始めるのは10分後くらいからだといわれています。「心臓の筋肉が強化され、血液を全身に送る能力が増す」「脂肪が燃焼し、肥満を解消する」「血液がスムーズに流れることにより、血圧が下がり高血圧を予防する」など、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの有酸素運動は体に良いことがいっぱいです。

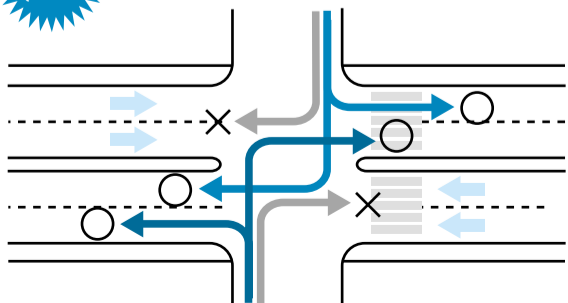
ROAD TOPICS
ロードボックス

都市計画道路 久世北茶屋線(府道中山稻荷線)

全線4車線供用開始

注意!

南北道の右左折は車線が変わりますので、十分注意してください。



都市計画道路の久世北茶屋線(府道中山稻荷線)の向日市域間が、平成13年11月28日(水)午後3時から全線4車線で供用開始になります。

4車線供用開始に伴い、従来からの車線が変更になりますので、通行には十分気をつけてください。また、今回の供用開始にあわせて、西ノ岡中学校前の市道との交差点に信号機が設置され、歩行者の横断の安全確保が図られます。

完成にいたるまでには、地元物集女区・寺戸区をはじめ周辺地域の皆様方のご理解とご協力をいただきありがとうございました。

久世北茶屋線(府道中山稻荷線)供用開始区間

