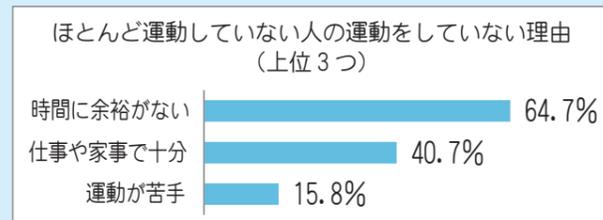


# 摂取したエネルギーを消費する

## ●普段の生活の心がけで消費量もアップします。

平成19年度に実施した町のアンケートでは20代から50代で運動をほとんどしていない人が約6割いました。

運動をしていない理由は次のとおりでした。



広野町健康づくり計画策定のためのアンケート調査 (H19)より

ご飯1/2杯(約60g) または食パン6枚切2/3枚を消費する活動量の目安 (およそ100kcal)



日常動作	時間
料理	71分間
掃除、ぞうきんがけ	22分間
家庭菜園、草むしり	33分間
自転車をこぐ	27分間
階段をのぼる	13分間
ウォーキング(急ぎ足)	22分間

日常動作でもエネルギーは消費しています。

現代の生活は機械化・自動化がすすみ日常動作で消費されるエネルギーは従来より1日に100kcal以上も減少していると言われています。

運動する時間がとれない場合はこまめに体を動かし、生活の中でエネルギー消費量を増やしていきましょう。

## ●45分間のウォーキングはご飯1杯分(120g)のカロリーを消費します。

手軽に始められるウォーキングは体脂肪を燃やす有酸素運動です。

さらに、正しいフォームで歩くことで運動効果がアップします。



## ●ながら運動で筋肉を鍛えることもできます。

筋肉は最大のエネルギー消費器官です。とくに腹筋や背筋などの大きな筋肉を鍛えると、じっとしている時もエネルギー消費が高まります。

例) スクワット  
1) 肩幅に開いた足を八の字(つま先を外側)に開き、背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばす



2) つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間で椅子に座るように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する

\*膝がつま先より前に出ないようにする。  
\*下を向かないようにする。  
\*1日に10回から始めてみましょう。

3) 3秒間で元の姿勢に戻す

## ●最後に

- ・体を動かした後は水分補給をしましょう。
- ・定期的に体重測定をして生活動作の変化や運動の効果をみていきましょう。

広野町保健センター ☎ (0240) 27-3040

## げんキッズを開催します

入園前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする楽しい教室です。

### ■場所と日時

広野町保健センター (広野町中央台1-7)  
平成26年3月11日(火)・3月25日(火)  
午前10時から午前11時30分  
常磐迎第二仮設住宅集会所(いわき市常磐関船町迎10-1)  
平成26年3月6日(木)・3月20日(木)  
午前10時から午前11時30分



## 親子で楽しい交流を

子育て世代の方々に親子で楽しい交流ができる場を提供するため、下記のとおり「なかよしランド」を開催します。

■開放日 「保健センター内部被ばく検査スケジュール」で〇がついている日(平日のみ)

■場 所 広野町保健センター(広野町中央台1-7)

■時 間 午前9時から午前12時まで

■対象者 就学前の乳幼児とその保護者



## 保健センター 内部被ばく検査スケジュール 3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5

<受付時間>  
月・水・木・金曜日  
..... 9:00~11:30、13:00~17:00  
火曜日..... 9:00~11:30、13:00~18:30  
土曜日..... 9:00~12:00

※「〇」の日は検査可能です。1月より保健センターの修繕事業を行ってまいりますので、検査の際には、事前に保健センターにお電話ください。

※平成24年4月1日以降に生まれた乳幼児の検査も可能です。ご希望の場合は事前に保健センターにお電話ください。

## 医療機関他診療日時状況 (平成26年2月25日現在)

### ●高野病院

☎0240-27-2901  
月曜日 9:00~12:00  
火曜日 9:00~12:00  
木曜日 9:00~12:00  
金曜日 9:00~12:00  
土曜日 9:00~12:00

### ●馬場医院

☎0240-27-2231  
月曜日 9:00~12:00  
14:00~18:00  
火曜日 9:00~12:00  
14:00~18:00  
木曜日 9:00~12:00  
14:00~18:00

### ●広野薬局

☎0240-27-2265  
月曜日 9:00~12:00  
14:00~18:00  
火曜日 9:00~12:00  
14:00~18:00  
木曜日 9:00~12:00  
14:00~18:00  
金曜日 9:00~12:00

### ●花ぶさ苑

☎0240-27-1755  
面会時間 8:30~18:00