

運動

食

健(検)診

大山町民総健康づくり運動 まったなし健康づくり NO.18

「運動の輪ひろめ隊」ご存じですか？

下記の①、②いずれかに該当する人が、「活動啓発パンフレット」と「特製缶バッジ」を受け取り、町の健康状況や医療費の状況、運動の必要性を確認し、運動等に取り組んでいない人に「運動してみない？」などの声かけを行うなどにより、運動の輪ひろめ隊員になることができます。

現在約500名の方が
隊員です！！



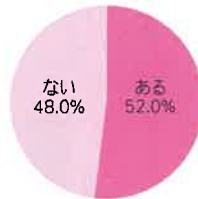
特製缶バッジ

- ①運動実践中の人で、運動の輪ひろめ隊活動の趣旨に賛同する人。
- ②各種講演会、会合等に参加して運動の輪ひろめ隊活動に関する説明等を受けた人で、運動の輪ひろめ隊活動の趣旨に賛同する人。

大山町民の健康状況アンケートの結果（抜粋）をお知らせします。

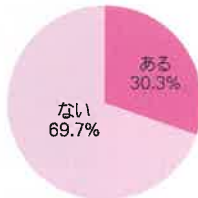
「鳥取県大山町における健康づくり事業検証コンサルティング業務」単純集計報告書より（H28.3月）筑波大・カーブスジャパン・大山町研究事業。調査対象：40歳以上の町民1,100名（男性600名、女性500名 回収842名（76.5%）*今年度も同様のアンケートを実施します。ご協力よろしくお願ひします。

「この1週間で、10分以上続けて歩いた日は？」



「この1週間で、中等度の運動を10分以上おこなった日は？」

中等度の運動の例：少し息の上がる運動：ジョギング、筋トレ、テニスなど



「元気で長生きに効果のある運動!」

- 1) 日常生活の中でよく動くこと!
- 2) 数分間は持続するような運動をする（有酸素運動）
- 3) 筋力が落ちないようにする運動!
- 4) バランス機能の低下を予防する運動!
- 5) 認知機能に刺激を与える運動!

「ご当地体操交流大会 9.1 講演
鳥取大学医学部病態運動学教室 准教授・医学博士 加藤敏明」より

10分以上歩いている方は半数以上おられましたが、運動をしている人は少ないという結果でした。

2)～5)については、大山町のご当地体操!「大山賛歌体操」をしてみましょう。

減塩レシピ

★キノコの淡雪がけ★

材料（4人分）

ナメコ ……………60g
シメジ ……………60g
エノキ ……………60g
ツナ ……………40g
しょう油 ……大さじ1
みりん ……小さじ1
焼き海苔 ……2g
大根 ……………180g
長イモ ……………40g
酢 ……………小さじ1
柚子の皮

作り方

- ① ナメコはサッと洗う。シメジは石づきを取って小房に分ける。エノキは根元を切り落とし、食べやすい長さに切る。
- ② ①とツナを調味料でしんなりするくらい煮る。ちぎった海苔を和える。
- ③ 大根と長イモをすりおろし、酢を混ぜる。
- ④ ②を器に盛って③をかける。ユズの皮を細いせん切りにして乗せる。



1人分の栄養価

エネルギー	58kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	2.4g
炭水化物	7.3g
塩分	0.8g

キノコや長芋がつるとしてとるけん、薄味でも食べやすいよ～

