

# 健康ふくおか10ヶ条

今日から始めよう、私の健康づくり!!

- 第1条 健康(適性)体重を知り、維持しましょう。
- 第2条 運動を身近なところで楽しみながら日常生活に取り入れましょう。
- 第3条 人との交流を楽しみ、上手にストレスを解消しましょう。
- 第4条 家族や仲間と楽しく食事をしましょう。
- 第5条 朝食で元気な一日を始めましょう。
- 第6条 質・量を考えて、主食・主菜・副菜を基本に薄味の食事をしましょう。
- 第7条 たばこの悪影響を知り、禁煙、防煙、分煙の輪を広げましょう。
- 第8条 適性飲酒を守りましょう。
- 第9条 8020を目指して歯の定期的チェックを受けましょう。
- 第10条 年に一回は検診を受けましょう。

今宿校区では、平成14・15年度に子ども朝食摂取推進事業に取り組んできました。

## ★あさごはんは大切です★ 朝食欠食児童が増えています!

朝食は、からだと頭脳のウォームアップ(めざめ)の役割をしています。朝食を抜くと、勉強や仕事に集中できません。一日を元気にすごすために、家族みんなで必ず朝食をとりましょう。

### 毎日あさごはんを食べる工夫

- ①手軽で簡単なメニューにしましょう。前夜に下準備しておくといいですね。
- ②早寝早起きを習慣づけましょう。
- ③家族そろって、楽しい雰囲気食卓を囲みましょう。

健康だいすき

# 今宿けんこう応援マップ

今宿が大好きな  
わたしたちがつくりました!!



健康マップつくろう隊 H16年3月



絵：幡手亜梨子・あんじえら

《企画・編集》今宿子ども朝食摂取推進委員会・今宿公民館・西区保健福祉センター

## ウォーキングの効果

- ①体力が上がる
  - ・下半身の筋力がつき、足腰が強くなる。
  - ・心肺機能が上がり、全身持久力を高める。
- ②体脂肪を減らす
  - ・生活習慣病の予防はもちろん、肩こしや便秘の改善も。
  - ・ダイエット効果も抜群
- ③心もリフレッシュ
  - ・ストレス解消
  - ・歩き終わったあとの爽快感

### 適度なペース

運動中に体が感じている運動の強さは、心拍数で測ることができます。右の図は効果的な運動量(ニコニコペース)を年代別に示したものです。時々立ち止まって脈の速さを測ってみましょう。右の図と見比べて脈拍が遅ければ速度を速め、早ければ速度を落として自分の適度なペースを見つけましょう。

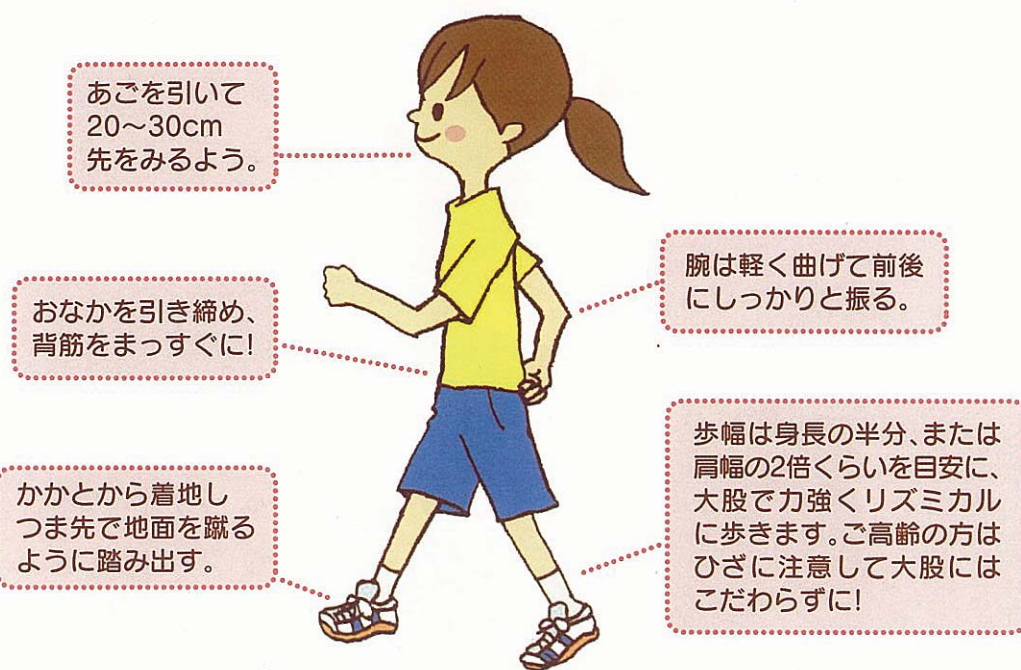
| 15秒間の目標心拍数 |     |     |     |
|------------|-----|-----|-----|
| 20代        | 30代 | 40代 | 50代 |
| 29拍        | 27拍 | 26拍 | 25拍 |
| 60代        | 70代 | 80代 | 90代 |
| 24拍        | 23拍 | 22拍 | 20拍 |

### 目標は1日30分!

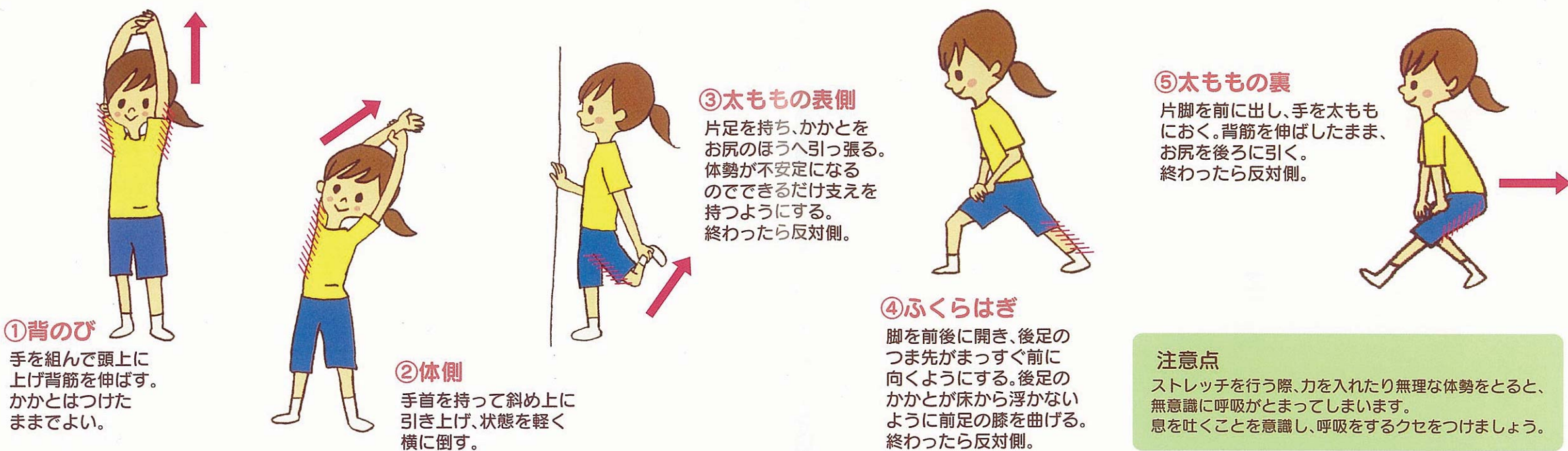
30分以上続けて歩くと、脂肪の燃焼や心肺機能の向上などに高い効果が期待できます。しかしその30分の時間がとれない人も多いはず。その場合は、30分を朝10分・昼10分・夜10分と何回かにわけてもOK。自分のライフスタイルに合わせて無理なく続けましょう。

※何らかの病気で服薬中の方は、主治医にご相談のうえ運動をしましょう。

## こんな歩き方で運動効果アップ



## 歩く前の準備体操





おすすめウォーキングコース①

**マリンコース** (長垂海浜公園・往復約1km)

きれいに整備された開放感あふれるコース。  
夕方、夕日を見ながら歩くのもすてき！  
ウォーキング上級者には下肢筋力アップとして  
砂浜ウォーキングもおすすめ。



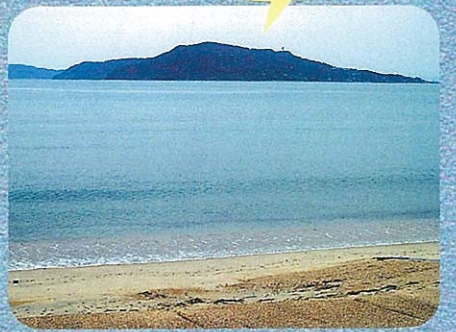
海を見ながら  
お弁当もいいかも



楽しい遊具がいっぱい



きれいに整備された歩道



能古島



トイレ完備

玄洋中学校



今宿出張所



松原幼稚園

今宿保育園

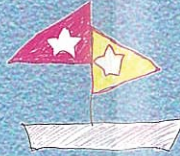
玄洋公民館

木下小児科  
☎806-0111

配達してくれる

玄洋小

武久商店



長垂海浜公園

**ウォーキングコース①**



松生園

秋の紅葉が  
きれい



鯉川

▲長垂山



夏はセミが多く  
町内の納涼大会  
もある。



今宿児童公園

小さい子連れ  
ママが多い。



楠木公園

小学生  
おすすめの公園



松本公園

野球等出来る  
広い公園です。



青木公園

・大きなグラウンドがある  
・春になると桜がいっぱい  
山桜の大木は見事！



上ノ原公園

夏まつりも  
あつてます。



谷公園



おすすめウォーキングコース②

**リバーサイドコース**  
(七寺川沿い・往復約5km)

ちょっとでこぼこ道もある  
けれど、七寺川沿いにかも  
をながめたり、季節の花や  
緑を楽しんだり、自然を満  
喫するコース。自分の体  
調や時間に合わせて距離  
は決めましょう。外燈が少  
ないので明るい時間帯が  
おすすめ。



ほうれん草  
(一年中)



ぶどう畑  
(7月～9月出荷)



**ウォーキングコース②**

堀田牧場



今宿野外活動センター  
☎806-3114



水あそびする若者、親子がいっぱい

▲叶ヶ嶽

博多湾や今宿が  
一望でき、  
眺めは最高！



あたりつきのお菓子がいっぱい  
おばちゃんがやさしく  
声をかけてくれるよ(配達あり)



松原商店



木の実保育園

