



「健康シンポジウム」のご案内

日時 平成23年9月4日(日)
開場13:00～ 開演13:30～

場所 鳥取市民会館 大ホール

参加費 無料 **定員** 500名

内容

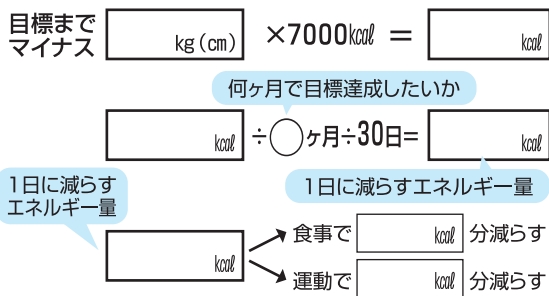
第一部 基調講演
「働き盛り世代の健康の現状」
鳥取大学医学部教授 谷口晋一氏

第二部 基調講演
「健康落語」
落語家、医学博士 立川らく朝氏

第三部 パネルディスカッション
「鳥取県の明日を拓く健康づくり」

皆さんは健診で「血圧が正常値を超える」と診断されていませんか？
鳥取支部の加入者の皆さまの健診データによると、60歳以上では半数以上の方が「血圧が正常値を超える」と診断されています。そうならないためには、40、50歳での減塩などの取り組みが重要です。
高血圧は、痛みなどの自覚症状がなく静かに忍び寄り、かなり深刻な事態になるまで気付かないので「サイレント・キラー」（静かなる殺し屋）と呼ばれています。対策をとらず長く放置すると、脳卒中をはじめ、心筋梗塞や腎不全などの合併症を引き起こすことがあります。
健康シンポジウムでは、このような高血圧の予防法や対策などを鳥取大学医学部の谷口教授により、わかりやすく講演いただきます。また、落語家で医師でもある立川らく朝氏による健康落語では、「笑って笑って健康に」をテーマに講演いただきます。ふるってご参加ください。

減量プラン ※1ヶ月で1kg (cm)が無理のない目安です。



プランは決まりましたか？ご参考までに100kcal減らすメニューを表示します。運動と食事の両方で、できそうなものを組み合わせて実行してみてください。(カロリーは文献により多少異なることがあります。)

100kcal減らす食事のエネルギー量

- マヨネーズ大さじ1強
- コーラ (500ml) の半分
- ビール (中瓶500ml) の半分
- 日本酒 0.5合
- ポテトコロッケ 2分の1個
- 焼き餃子 1.5個
- 牛丼 5分の1杯
- 飴玉 5粒
- 板チョコ(70g) 4分の1枚
- ポテトチップス(薄塩) 5分の1袋
- 缶コーヒー (250ml) 1缶

※食品についてカロリー表示してあるものを意識してみることを心がけてみましょう。

減量のキーワード

腹囲1cm=体重1kg=約7,000kcal

参考:厚生労働省保健指導における学習教材集

体重1kgの減量は腹囲1cmの減少に相当し、エネルギー量に換算すると約7000kcalの消費に相当します。ただし食事のカロリーだけを減らすのではなく、運動と組み合わせることで、筋肉量を保ちながら脂肪を減らし、健康的に体重を落とすことができます。自分の生活習慣に合った、無理のない減量計画を立ててみましょう。

100kcal減らす運動(身体活動)のエネルギー量

運動	体重	50kg	60kg	70kg	80kg
普通歩行		38分	32分	27分	24分
自転車に乗る		29分	24分	20分	18分
水泳(ゆっくりクロール)		14分	12分	10分	9分
ジョギング		16分	14分	12分	10分
庭の草むしり		25分	21分	18分	16分
掃除機をかける		33分	27分	23分	20分
床みがき		30分	25分	21分	19分

※体重により消費カロリー量は変わります。

保健師だより

暑い夏！わずかな減量でワンサイズダウン