



保健師のおはなし

～運動の秋にしてみませんか～

健診を受けた結果、「痩せなくちゃ…」と思う人は多いと思います。おいしい食べ物でカロリーをとること＝太ることは簡単にできますが、適正なカロリーを守り、とりすぎたカロリーを消費すること＝痩せることは、容易なことではありません。例えば、体重 60kg の人が、おにぎり 1 個分のカロリー（約 189 kcal）を消費するには、およそ 1 時間の散歩が必要になります。特に日本人は儉約遺伝子を持つため、ため込むことは簡単にできて消費することが難しい仕組みになっています。

強度の強い運動はカロリーを多く消費しますが、長い時間続けることは難しいので、まずは誰でも手軽に始めることができるウォーキングがお勧めです。カロリーを消費する以外にも、食欲を抑えるホルモンや幸せホルモンの分泌を促したり、むくみの解消や美肌効果などもあります。

冬が長く運動できない季節が多い北海道は、秋が運動のチャンスです。皆さんも軽い運動から始めてみませんか？

「健康日本 21（第二次）」では、1日に男性は 9,000 歩、女性は 8,500 歩を目標にしています！

強度	運動	1 時間あたりの消費カロリー(kcal)	
		男性	女性
弱 ↓ 強	散歩	179	142
	掃除機で掃除	195	152
	早めのウォーキング	320	251
	階段昇降	394	310
	軽いジョギング	491	386
	水泳（クロール）	1,459	1,139

※ 男性 65kg、女性 55kg の場合

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

赤ちゃんネル



No. 325

★ 北河 蒼生 ちゃん ★
平成 29 年 6 月 21 日生まれ

こんにちは。北河家の次男、北河蒼生です。蒼生という名前には、草が蒼く、まっすぐのびているように、広い心を持ち、1本スジの通った、まっすぐたくましい人になってほしいと願いをこめてつけました。

蒼生は、とにかくお兄ちゃんが大好きで、お兄ちゃんの手持てるモノが大好きです。最近、まねっこもするようになってきました。そして、食べることも好きで、自分の分のごはんを食べ終わると、まだ食べたい！と大泣きします。その姿を見たお兄ちゃんが少しおかずをわけてあげると、満足そうにニコニコ笑って食べ始めます。1歳になり、歩くのも上手になってきて、2人で走って遊んだりできる日も近いかな？と思って日々見えています。

たくさん泣いて、たくさん笑って、たくさんケンカもして、たくさん遊んで、仲の良い兄弟になってほしいと思っています。2人が成長するのはあつというまで少しさみしいけど、2人の成長が今後も楽しみです。

(母・北河美帆さん)

1歳の記念に
赤ちゃんネルに
応募してみませんか
満1歳前後のお子さんを
紹介しています。400字前後
のコメントに写真を添えて
申し込みください。
⑤2121へ
□詳細・申込 広報広聴係

市の人口 ★ 8月末現在★

世帯数 8,937 世帯（-4） 人口 17,172 人（-16） 男 7,979 人（±0） 女 9,193 人（-16）