

お知らせ

ラウンジ

りづらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの
情報館

火災予防

高齢者サロン

休日当番医・
無料相談ほか

市長の
手控え帖

Column 1

体重50kgなら
30分で100kcal
消費できる！

自転車で
健康なカラダづくりを



■自転車を活用しましょう

自動車での移動が多い現代ですが、日々を健康に過ごすため、交通手段として自転車を使い、効率的に運動してみませんか。

《自転車の運転による健康効果》

脂肪燃焼
筋力増強
ストレス解消

生活習慣病の予防や改善
ロコモティブシンドローム※
による寝たきりの予防

※ロコモティブシンドロームとは、加齢に伴う筋力低下や関節の疾患、骨粗しょう症により要介護状態になってしまうこと。または、そのリスクが高い状態のこと。

《自転車の運転による消費カロリー》

一般的な自転車の場合、次のような計算になります。

$$\text{消費カロリー (kcal)} = \text{体重 (kg)} \times 4.0 \text{ (Mets)} \times \text{時間 (h)}$$

(参考：厚生労働省) ※Mets＝運動強度の指数

(例) 体重50kgの人が30分間運転した場合
50(kg) × 4.0(Mets) × 0.5(h) = 100(kcal)

夏は暑いから、こまめな水分補給と十分な休息を心がけるワン！



Column 2

その香り、困っている人がいるかも...



■「香害」を知っていますか？

香害とは、人工的に作られた合成香料が原因となる健康被害のことです。合成香料は香水だけでなく、私たちが普段使っている合成洗剤や柔軟剤、芳香剤や化粧品などにも含まれているため、香害は私たちの生活に身近な問題だと言えます。

合成香料の成分により「化学物質過敏症（ごく少量の化学物質に反応してしまうアレルギーのような疾患）」が引き起こされ、頭痛や吐き気を訴える例も確認されており、中には仕事や学校を休まなければならないほど症状が重くなる人もいます。

■周りへの気遣いを忘れずに

香りの強さの感じ方には個人差があります。自分にとって快適な香りでも、その香りが誰かの健康被害につながる場合があることを理解し、周囲に配慮しながら香料を使っていきましょう。

9月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
6日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
11日(月)	13:30～	中央保健センター	77歳以上
13日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
20日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
22日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上

【健康ポイント事業】 50ポイント 1回/月