GENKI★新聞

No.51 平成21年 3月30日発刊

山口県健康づくりセンター 情報課
〒753-0814 山口市吉敷下東三丁目1番1号
TEL 083−934−2200
FAX 083−934−2209

＊健康イベント＊

山口県内のイベント

（日程等が変更になることがありますので「問い合わせ先」にご確認ください）

■JRふれあいウォーク
毛利家墓所と桜街道を訪ねて（周南市）
▽日時：4月4日(土)　9:20集合
▽問い合わせ：0834-22-8372(周南市商工観光課)

■JRふれあいウォーク
瀬戸内海国立公園太華山春爛漫ハイキング（周南市）
▽日時：4月5日(日)　8:30集合
▽問い合わせ：0834-25-0525(櫛浜公民館)

■JRふれあいウォーク
「錦帯橋の桜」と周辺の史跡文化財めぐり（岩国市）
▽日時：4月7日(火)　9:45集合
▽問い合わせ：0827-41-1477(岩国市観光課)

■JRふれあいウォーク
歴史の道岩国往来を歩く
美和町渋前～錦帯橋（広島県～岩国市）
▽日時：4月11日(土)　7:40集合
▽問い合わせ：0827-41-1477(岩国市観光課)

■JRふれあいウォーク
大津島縦断ウォークと人間魚雷「回天」の
基地を訪ねて（周南市）
▽日時：4月11日(土)・5月10日(日)　8:30集合
▽問い合わせ：0834-22-8372(周南市商工観光課)

■向道湖マラソン（周南市）
▽日時：4月12日(日)　受付8:30 ～ 9:20(雨天決行)
▽問い合わせ：0834-28-8311(周南市体育協会　事務局)

■JRふれあいウォーク
瀬戸内海国立公園馬島散策と人間魚雷「回天」の
基地を訪ねて（周南市）
▽日時：4月12日(日)・5月9日(土)　9:30集合
▽問い合わせ：0834-22-8372(周南市商工観光課)

■第24回維新・海峡ウォーク（下関市）
▽日時：4月12日(日)　8:30開会式(雨天決行)
▽問い合わせ：083-235-3166(維新・海峡ウォーク参加受付センター)

■健康講座「不整脈ですね」と言われたら（山口市）
▽日時：4月18日(土)　10:00 ～ 12:00
▽問い合わせ：083-901-6111(済生会山口総合病院)

■春のおとどい山ウォーキング（山口市）
▽日時：4月18日(土)　10:00 ～ 12:00予定(小雨決行)
▽問い合わせ：083-941-0011(山口中央森林組合)

■JRふれあいウォーク
「金子みすゞ詩の小径」ミニウォーク（下関市）
▽日時：4月19日(日)・5月17日(日)　15:10集合
▽問い合わせ：083-231-1350(下関市観光産業部観光振興課)

■周防大島お大師堂めぐり歩け歩け大会2009
▽日時：4月29日(水・祝)
▽問い合わせ：：0820-72-2134(お大師道めぐり歩け歩け大会実行委員会)

■第16回「伝説の里・二鹿」しゃくなげマラソン大会（岩国市）
▽日時：5月3日(日・祝)　受付8:30 ～ 9:15
▽問い合わせ：0827-47-3365(二鹿しゃくなげマラソン大会事務局　藤村幸生)

■JRふれあいウォーク
下関レトロ建築探訪ウォーク（下関市）
▽日時：5月10日(日)・5月31日(日)　9:30集合
▽問い合わせ：083-231-1350(下関市観光産業部観光振興課)

■JRふれあいウォーク
観光ボランティアガイドと歩く
富田地区史跡めぐり（周南市）
▽日時：5月10日(日)　8:50集合
▽問い合わせ：0834-22-8372(周南市商工観光課)

■JRふれあいウォーク
城下町散策と吉香公園周辺文化財と
11万本の花菖蒲鑑賞（岩国市）
▽日時：6月10日(水)　9:45集合
▽問い合わせ：0827-41-1477(岩国市観光課)

～さくら～

日増しに暖かくなり、本格的な『春』になりました。今回の「けんこう散歩道」は、春の日差しでキラキラと輝く海が見えさわやかな潮風が吹き渡る・・・そんな自然豊かな町『平生町』に取材に行ってきました！取材に行く前に「平生町役場」の方から情報をいただいていたお陰もあり、とってもステキなスポットに向かうことができましたよ。

また、県内各地では、春を満喫できるイベントが盛り沢山です！お出掛けをされるときは、「イベント情報」も参考にしてくださいネ！

それでは、今号は、『春』の健康情報盛りだくさんでお届けします♪

＊健康コラム＊

「歩くことを習慣づけるために・・・」

暖かくなり、木々は芽を吹き、花が咲き戸外で歩くのにとてもいい季節になりました。歩くことを続けるための工夫・長続きしている人の秘訣を紹介します。

「今よりも1日1000歩増やす」など、達成できそうな目標を立て、記録する工夫をしましょう。最近は、歩数計など記録の機能も多彩になっていますし、自分でできそうな方法で大丈夫です。カレンダーに歩数を書いたりするのもいいですし、○、△、×などの記号やマークなどでもOKです。

いつも同じ道だと、飽きてしまいます。歩くルートをいくつか作って、何日か後にまた同じ道を歩いてみると、周囲の変化にも敏感に気付くでしょう。空の雲や陽ざし、木立や小鳥、花壇の様子や、菜園の育成状況など四季折々の移り変わりを始め、歩くルートの工事の進み具合や建物・車の状況、お住まいの方やペットなど色々なことが分かって楽しめます。

そして、歩いて見てきたことや感じたことを話したり、共感できる家族や仲間がいるとそれだけで張り合いになります。ウォーキングイベントなどへ参加の計画を立てて、その準備のために歩くことになれば、もっと励みになります。

続けることで、体が軽快になった、疲れなくなった、心身爽快になったなどの効果を実感できればもっともっと続ける意欲がわいてきます。

どうぞ、このメールマガジンのイベント情報や当センターホームページの「快足日記」をご活用ください。

「体力クリニック」参加者募集

健康づくりも「まず、自分の体力を知ることから・・・」あなたの体力がどのくらいかチェックしてみませんか？筋力、柔軟性のほか、全身持久力など10項目の測定をして、今後の健康づくりについてアドバイスします。

開催日時　5月20日（水）13時～16時
参加費　500円

今回の健康コラムでは、歩くことを習慣づけるためのポイントについてご紹介しました。

当センターでは、健康づくりのためにウォーキングをされている方々に使っていただけるポータブルサイズの「ウォーキングマップ」（県内各地のコースを紹介）を作成する予定です。この冊子の発行時期などは、今後「GENKI★ニュース」にてお知らせしていきますので、お見逃しなく！

◇編集後記◇

＊健康クイズ＊

さあ、健康クイズにチャレンジしましょう！

すっかりおなじみになったメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）。

内臓脂肪の蓄積は、動脈硬化を急速に進行させると言われますが、その動脈硬化の危険因子である「肥満」「高血糖」「脂質異常」「高血圧」が、3～4つ重なると、危険因子をもたない人に比べて心臓病の発症リスクが急激に高まることがわかっています。

さて、何倍でしょうか？

①　約6倍
②　約12倍
③　約24倍
④　約36倍

＊解答は下にあります＊

この新聞の詳しい内容は、「GENKI★マガジン」（健康情報メールマガジン）で紹介しています。
下記のURLから登録された方に毎月無料でお届けします！

山口県健康づくりセンター　ホームページアドレス
http://www.hwy.or.jp/center/

健康イベントや講座のご案内など、知りたい情報がすぐ見られる！まずはアクセス⇒

http://www.hwy.or.jp/center/m/

＊解答＊　④　約３６倍

解説：太っているという見た目や、お腹まわりの数値だけの問題ではなく、“メタボ”である状態が、からだにとってどれだけ深刻な問題であるかを知り、予防・改善のために毎日の生活習慣を見直しましょう。