

柏市保健所だより



平成27年10月1日発行

第17号

手軽な運動「ウォーキングのすすめ」

生活習慣病などの予防や対策のための手軽な運動として「ウォーキング」が注目を集めています。競技スポーツでなく、現代人がなかなかとりずらい適度な運動量の「有酸素運動」で、かつ、始めやすいことから、これまで特に運動を行ってなかった方にぴったりです。

誰でも手軽に始められるのがウォーキングの魅力ですが、長く続けていくことが大切です。そのためにはちょっとしたコツを知っておくと、よりウォーキングを楽しむことができます。

今回はウォーキングを始めるにあたってのコツと長く続けていくためのヒントをご紹介します。

● 楽しく効果的に歩く！ ウォーキングのコツ

適した服装

速乾性の素材のものや、保湿性の高いものを季節に合わせて選びましょう。

持ち物

手持ちのバックよりも両手の使えるリュックなどが便利。
水分も忘れずに持ちましょう。



歩き方

姿勢が悪いと、ひざや腰などに負担をかけてしまいます！
姿勢よく歩くことがポイント！

適した靴

つま先に余裕があって指が中で動き、厚底のものを。
実際に履いて試してみましょう。

● さあ、歩いてみましょう！

まずは四季折々の景色を楽しみながら歩いたり、家族や仲間と連れ立ってゆったり歩くのもおすすめです。

体内の脂肪が燃え始めるのは運動開始後10分ぐらいからで、最低でも15分ぐらい歩き続けると効果が現れます。できれば一日30分程度・週3～5回ぐらいの頻度で、少し息がはずみ汗ばむ程度の負荷を与える歩き方が効果的です。

〔問い合わせ〕地域健康づくり課

7167-1256

ウォーキング世界旅行に参加しませんか？

世界各国の13の都市を歩き、ゴールの日本まで世界一周10万マイル（1000万歩）を目指して、地図上で世界一周をします。

やり方は、簡単！ウォーキングパスポートに毎日の歩数を記録するだけです。現在ウォーキングを楽しんでいるかたはもちろん、運動を始めるきっかけづくりとしてご利用ください。

〔問い合わせ〕地域健康づくり課 7167-1256



手賀沼ふれあいウォーク2015

運動の秋、ウォーキングイベントに参加してはいかがでしょうか。

受付時間 11月21日（土）午前8時30分～10時30分 ※荒天中止

費用 ■事前＝300円 ■当日＝500円

※17歳以下は無料

申込み 11月6日（金）までに、郵便局で払込取扱票に必要事項を書いて費用を支払うか、当日会場へ直接

〔問い合わせ〕地域健康づくり課

7167-1256



衛生検査課からお知らせ ～飲用井戸水の水質検査～

井戸水の水質は変動する可能性があります。

年に1回程度は、井戸水の水質を確認しましょう。

保健所では検査を月に2回・予約制（有料）で実施しております。手数料は検査内容により異なります。詳しくはお問い合わせください。

〔問い合わせ〕衛生検査課 7167-1268



予防しよう！インフルエンザ

例年、初冬から流行し始めるインフルエンザ。インフルエンザウイルスに感染することにより起こる病気です。乳幼児や妊婦、高齢者など、抵抗力の弱い方がかかると症状が重くなりやすいので、特に注意が必要です。予防接種は感染予防だけでなく、かかった場合も症状が軽く済む効果が期待できます。本格的な流行前の接種など予防を心がけ、かかったかなと思った時は早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザの症状は？

- ・38℃以上の発熱、頭痛、関節痛など全身の症状が突然現れます。
- ・普通の風邪と同じように、のどの痛みや鼻汁、咳などの症状も見られます。



インフルエンザにかかったら？

- ・安静にして休養をとりましょう。特に睡眠が大切です。
- ・水分を十分に補給します。
- ・無理をして学校や職場などに行ってはいけません。
- ・早めに医療機関を受診しましょう。

高齢者インフルエンザの予防接種が1,500円で！

生活保護世帯のかたは費用が免除されます

- 対象：接種時に柏市に住民票のある

①満65歳以上の方

②満60歳から64歳で心臓、じん臓、呼吸器等に障害がある身体障害者手帳1級相当の方

- 期間：市内での接種は来年1月31日、県内（市外）での接種は12月31日まで

【問い合わせ】地域健康づくり課 7167-1256



予防のためにできること かからないために

- ・外出先からの帰宅後はせっけんで十分に手洗いし、うがいをします。
- ・適度な湿度を保ち、十分な休養と栄養をとることも大切です。



流行前の予防接種

- ・ワクチンの効果が出るのは2～4週間後で、効果持続期間は5ヶ月程度です。
- ・予防に十分な免疫を保つためにも、毎年インフルエンザワクチンの接種を受けましょう。



うつさないことも大切！

- ・人ごみや繁華街への外出をなるべく控え、外出時にはマスクを着用します。
- ・マスクは不織布の使い捨てタイプがおすすめです。こまめに交換しましょう。



【問い合わせ】保健予防課 7167-1254

こころの健康について考えてみませんか？ ～第63回精神保健福祉普及運動～

平成27年10月26日から11月1日は精神保健福祉普及運動月間です。この運動は精神障害者の福祉の増進及び国民の精神保健の向上を図ることを目的に、毎年全国各地で様々なイベントが行われています。こころの病気は特別なものでなく、誰でもかかる可能性のある病気です。この機会に、こころの健康づくりに取り組んでみましょう。



精神保健ボランティア養成講座

日時・場所：①10月19日（月）②10月23日（金）（①②ともに10時～15時・介護予防センターいきいきプラザ）
③10月26日（月）～11月13日（金）の内1日・実習先
問い合わせ・申込先：柏市社会福祉協議会ボランティアセンター 7165-0880

酒害教室

ボクのことわすれちゃったの？
～お父さんはアルコール依存症～
（ボランティアによる朗読）

日時：11月10日（火）
14時～16時

場所：ウェルネス柏4階
大会議室

平成27年度柏市精神保健福祉市民講座

精神科医療の常識・非常識

日時：10月8日（木）
14時～16時（13時半開場）

場所：ウェルネス柏4階研修室

講師：増田 伸昭 先生
（ソフィアクリニックますだ副院長）

入場無料
定員100名

【問い合わせ】保健予防課 7167-1254