

元気のひきだし

今年こそ「運動すること」を新年の目標にしてみませんか!

令和6年も健康に関する様々な情報をお届けしてまいりますので、どうぞお楽しみください!

ところで、今年の目標はもう決めましたか? 「受験合格」「本を100冊読む」「路線バスを制覇する」や「マラソン完走」「痩せる」など、目標は人それぞれですが、今年は具体的な「運動する」をあなたの目標の一つに加えてみませんか?

厚生労働省は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」で「成人は1日60分以上、高齢者は1日40分以上」のウォーキング(歩行)を、そして、週2~3回の水泳や筋トレなど様々なスポーツを行うことも推奨しています。

令和4年の健康カレンダーでは「1日300kcalの運動をしてみませんか!」を紹介しました。実は、身近な運動や動きで1日300kcal多くカロリーを消費することは難しくなく、身近な健康づくりとして、消費カロリーを増やす簡単な運動を、今年こそ始めてみませんか!

身体活動を100kcal消費するための目安 <体重60kgの場合>

生活活動を増やす! 自分の生活に無理なく組み込めるようなプラン作りを!			運動量を増やす! 今までの生活にプラスするとしたら、何に取り組みそうですか?			
屋内の掃除 32分	普通歩行 30分	掃除機かけ 30分	弱	自転車に乗る (エアロバイク) 25分	軽い体操 23分	速歩 22分
自転車で移動 30分	庭の草むしり 28分	床磨き 25分		グラウンドゴルフ 40分	水中運動 20分	卓球 20分
ふる掃除 25分	犬の散歩 24分	畑を耕す 20分		筋トレ 19分	エアロビクス 15分	山登り 15分
子どもと遊ぶ (屋外) 20分	階段上り 15分	荷物運び 15分		テニス 15分	ジョギング 14分	水泳 12分
			強			

生活活動で消費カロリーをプラス!!

運動で消費カロリーをプラス!!

こんな生活活動でも消費カロリーをプラス!!

その場足踏み	30分	80kcal
その場ランニング	30分	140kcal
TV体操	20分	80kcal
徒歩(バス停2つ分)	15分	65kcal
徒歩(買物往復)	20分	70kcal
徒歩(ショッピング)	60分	120kcal
ジョギング	30分	210kcal
ボウリング	30分	70kcal
バレーボール	30分	120kcal
バドミントン	30分	200kcal
ゴルフ	60分	200kcal

恩納村健康運動応援事業

近隣町村の運動施設が割引料金で利用できます!



タピックタラソセンター 宜野座



読谷村健康増進センター



メディカルフィットネスぎんばる

割引料金の一例

当日利用(大人・プールのみ)	当日利用(一般・プールのみ)	当日利用(一般)
2,400円 → 1,500円	700円 → 450円	800円 → 550円
月額会員(大人・プール+トレーニングルーム)	月額会員(一般・プール+トレーニングルーム)	月額会員(一般)
8,800円 → 6,600円	5,250円 → 3,500円	4,900円 → 3,400円

タピックタラソセンター 宜野座は送迎バス運行中!! 毎週月曜日・木曜日

9:36 仲泊 → 9:43 恩納小学校前 → 9:48 恩納村役場前 → 9:52 万座ビーチ前 → 9:55 瀬良垣
 ※前日の17時までに電話予約が必要です。

ホームページ

◎支援(補助)の方法や健康運動支援事業の詳細は、村ホームページまたは健康保険課までお問い合わせください。

お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217

