

運動と食から始める健康づくり!

運動 スロージョギングのススメ

スロージョギングとは、隣の人と笑顔で話ができるくらいの速度で行うジョギングのことです。

まずは、1分間走って、30秒間歩く「スロージョギング&ウォーク」から始めましょう!



♪ポイント①
ニコニコペースで走る
(疲れないスピードで)

♪ポイント⑤
アゴを少し上げて、視線は遠くに

♪ポイント②
背筋はまっすぐ

♪ポイント⑥
呼吸は自然に(荒くならないように気を付けるだけでOK!)

♪ポイント③
腕振りには気にしない(前後に軽くリズムを取るくらいの感覚でOK!)

♪ポイント④
フォアフットで着地

♪ポイント⑦
歩幅は狭く(10~40センチメートルで)

★フォアフット着地って?

つま先ではなく、ジャンプしたときに着地するところ(足の指の付け根あたり)で着地することをフォアフット着地と呼んでいます。

ランニングでよく脚を痛めるのは、かかとから着地するからです。フォアフット着地ではアキレス腱がバネになって衝撃を弱めてくれるので、膝や腰に大きな負担がかかりません。かかと着地の衝撃はフォアフット着地の3倍です。



「ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイト」で、スロージョギングのポイントを紹介する動画を配信中! ぜひ、ご覧ください!

食 ヘルシーメニューのススメ



生活習慣病予防のために、1日当たり、350グラム以上の野菜を食べ、小さじ約半分(2グラム)の減塩を目指しましょう!

また、野菜摂取や減塩・低栄養に配慮したレシピを県民の皆さんから募集する「チャレンジ!レシピコンクール」を昨年11月に開催しました。この受賞レシピを「ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイト」に掲載していますので、日々の食生活の参考にしてください。

詳しくは



一般部門(生活習慣病予防)1位
「伝統食材(乾物、発酵食品)アレンジで、WASHOKUをパワーアップ」

Topic

なくそう! 望まない受動喫煙



健康増進法が改正され、令和2年4月1日から、事業所(会社)、工場、ホテル・旅館、飲食店など、2人以上の利用者がいる施設は全て「原則屋内禁煙」となります。ルールを守り、みんなで望まない受動喫煙をなくしましょう。



多くの施設において
屋内が原則禁煙に



20歳未満の人は
喫煙エリアへ立ち入り禁止に



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付けに

詳しくは「なくそう!望まない受動喫煙」サイトをご覧ください



問い合わせ:健康増進課 ☎092-643-3269 ファクス092-643-3271