

# 知って得する

日常生活は、実はすごい運動なんです!!

体の使い方

ちょっとした工夫で、エネルギー消費は高まります

★消費エネルギーは、その運動を5分間続けた時のものですが、年齢・性別で若干違いがあります。

★無理をせず、自分の体調などに合わせて選びましょう。

★1kgの体脂肪を減らすためには、7,000kcalの消費が必要です。

	エネルギー消費量 (1Kcal/1分)	あなたの 体重(kg)	運動する 時間(分)	合計(1日分)	
歩きながら	普通に歩く	0.02	×	×	=
	大また(+10)で少し早く歩く	0.08	×	×	=
	階段を上がり下りする	0.1	×	×	=
	一段飛ばし上がり	0.12	×	×	=
	水中ウォーキング(胸元の水深)	0.12	×	×	=
自転車で走る	0.08	×	×	=	
立ったまま	その場で足ふみ(竹ふみするように)	0.06	×	×	=
	かかとがお尻にくっつくくらい、ひざを巻き上げる	0.08	×	×	=
	両手を腰に、太ももが床と水平になるくらいまで、左右交互にひざを持ち上げる	0.08	×	×	=
	かかととつま先の上げ下げ・足首ストレッチ	0.06	×	×	=
イスに座って	両足のくるぶしと両ひざをぴったりと合わせて座り、両ひざに力をこめて押し合う	0.06	×	×	=
	片方づつひざを、ゆっくり、まっすぐ伸ばす。つま先を手前に引き、その姿勢を保つ	0.12	×	×	=
	足を組み、組んだ足と反対の手をひざに重ね、ひざを上腕に腕は下に力を込める	0.16	×	×	=
動きながら	ラジオ体操	0.08	×	×	=
	ひざを上下に軽くゆする	0.08	×	×	=
	ひざを床につけて、ぞうきんがけするように腕を大きく動かす	0.08	×	×	=
入浴中	おけをお湯に入れて前後に押し引き	0.16	×	×	=
	お湯の中で自転車こぎ	0.16	×	×	=
いつでも	腕をまっすぐ前に手のひらを上に伸ばし、そのままゆっくり、強く「グー・パー」を繰り返す	0.04	×	×	=
	背筋を伸ばし、お腹と背中をくっつけるような気持ちでゆっくりとお腹をへこませていく	0.06	×	×	=
横になって	あお向けで、ひざを立てて左右に倒す。顔は逆向きに	0.02	×	×	=
	あお向けで、片方のひざを両手で抱え胸に引き寄せる。残った足はつま先を伸ばす	0.02	×	×	=
	あお向けに寝て、両手両足を上げ、30秒ぶらぶら揺らす	0.04	×	×	=
運動で	ゴルフ	0.08	×	×	=
	バレーボール	0.14	×	×	=
	バスケットボール	0.26	×	×	=
合計(1日分)					

もうすぐ健康診断の時期がやってきます!!



どの運動も  
息は止めないで  
行うことが  
ポイント!

☐ Kcal  
小刻みに貯めよう

## 平成26年4月1日から 子ども医療費助成制度が 変わります。



①有効期限が変わりますので、新しい受給者証を郵送します。

現在、子ども医療費は、高校3年生まで無料ですが、この制度は、平成26年3月31日までの3年間の特例であったため、今、お持ちの受給者証は、中学生以下の人は中学校3年生まで、高校生の人は平成26年3月31日までの有効期限となっています。

去る12月の議会で、これからも高校3年生まで無料とすることが決まり、有効期限が変わるため、3月中に新しい受給者証を郵送します。4月になったら、古い受給者証は、使えなくなるため、各自破棄してください。

②受給者証の色がオレンジ色から黄色に変わります。

現在、医療機関の窓口で無料となる人(現物給付)の受給者証の色は、オレンジ色から黄色に変わります。窓口で一度払って助成を受ける人(償還払い)の受給者証の色は、これまで通りむらさき色です。

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 子ども家庭係 ☎0968・86・5724  
総合支所 福祉課 地域福祉係 ☎0968・34・3111(内線761)

## 障がい者定期相談会を 開催します

身体・知的・精神などに障がいのある人や、その家族が抱えるさまざまな悩み、困りごとについて、相談会を開催します。各障がい種別ごとの相談支援専門員のほか、「障害者就業・生活支援センター」からも相談員が派遣され、就業についての相談も受け付けます。相談は無料で秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

原則予約制です。相談日の7日前までにご連絡ください。

とき 3月19日(水) 午前中  
ところ 和水町役場 本庁 1階会議室

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 障害福祉係 ☎0968・86・5724  
総合支所 福祉課 地域福祉係 ☎0968・34・3111(内線760)