

奈良養生訓

Vol. 46



バランスのとれた食事が大切、ですね！

五味・甘い物・塩辛い物・苦い物
辛い物 酸っぱい物のこと
貝原益軒
〔江戸時代の儒学者〕
巻第三 飲食上九
「養生訓」

江戸から学ぶ
健康の秘訣⑥
五味偏勝とは
一味を多く
食過すを云ふ
五味をそなへて、
少づゝ食へば病生ぜず

とっておき 健康話

「奈良県健康ステーション」がオープンしました！

県では、健康寿命日本一を目指し、誰でも、気軽に、健康づくりを開始し、実践できる拠点として、近鉄百貨店橿原店6階に、「奈良県健康ステーション」を開設しました。1月29日のオープン以来、たくさんの方にご利用いただいています。そのようすをご紹介します。



【奈良県健康ステーションロゴマーク】

開設場所 近鉄百貨店橿原店6階 **開設時間** 午前10時から午後7時まで(原則休店日を除く)

健康ステーションってどんなところ？

最新の健康機器で気軽に健康チェック

健康チェック
コーナー

設置
機器

体組成計

血管年齢計

血圧計

血管老化度を年齢で表示
筋肉量や体脂肪率の測定

日常生活の工夫で取り組める「おでかけ健康法」を紹介

おでかけ健康法紹介
& 交流コーナー

DVD やリーフレットで「おでかけ健康法」を紹介。ミニセミナーやおでかけ健康相談も開催。「おでかけ健康法」の仲間の交流にもなります。

あなたの「おでかけ健康度」を診断

活動量計
2週間貸出

日々の歩数や、健康づくりに最適な「中強度」の歩行時間がわかる「活動量計」を2週間貸出。そのデータを基にそれぞれの「おでかけ健康度」を診断。さらに、活動量の足りていない方には長期で「おでかけ健康法」を実践する「おでかけ健康モニター」をおすすめしています。(※活動量計の貸出は午後5時まで。なお、貸出数には限りがあります。)

健康サポーターがあなたの健康づくりをお手伝い

オレンジのベストを着た健康サポーターがお待ちしています。



活動量計

測る・知る



実践へ

健康ステーションに寄せられた、「おでかけ健康法」を実践されている皆さんの声をご紹介します。

70代女性

コレステロールが高いので、病院で歩くことを勧められていました。どれだけどう歩くのか、目安ができてうれしい。

70代男性

趣味は「畑仕事」。運動はしていないので、畑仕事が健康づくりになっているのか、活動量計をつけて試してみます。

60代女性

夫は足が速く、一緒に歩くのが大変でしたが、夫と歩く時が私の「中強度」とわかったのでがんばってついて歩いています。

50代女性

会社が駅から遠くなり通勤が大変と文句を言っていました。歩数も中強度も通勤で「稼げて」いることがわかり気分が変わりました。



ステーション
でオープン
させよう！

桂文福さんから...

オープニングイベントの様子

これから活動量計をつけて「7000歩15分」を目指します。動脈硬化の予防となるそうです。体重がリバウンドしないためにも、続けませ〜。

日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。

☎ 県健康づくり推進課 ☎0742-27-8682 FAX 0742-22-5510