

成人男性46%・女性14%

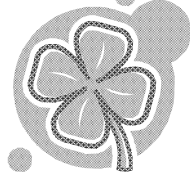
私たち財団法人 体力づくり指導協会は、今年度より厚生労働省テーマに基づいた統一情報誌を作成し、みなさまの元氣らしくそして健康的に生きるための情報をお届けすることになりました。是非、生活の中でお役に立てれば幸いです。

健志通信

発行
財団法人 体力づくり指導協会
事務局 総務部
東京都渋谷区初台1-47-1
平成 19 年 5 月 1 日

創刊号

村山体力づくりスイミングスクール
十日町体力づくり支援センター
ヘルスバ塩尻
ヘルスパひなせ
君津メディカルスポーツセンター
滑川室内温水プール
袖ヶ浦健康づくり支援センター



今月のテーマは『禁煙』。毎年5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」であり、厚生労働省では平成四年より喫煙の撲滅を目指し、普及活動を行っています。日本人の喫煙率は成人男性46%、女性14%。近年は若い世代で増加傾向にあります。日本において、たばこが原因とされる死亡数は、WHO試算推計によると平成十二年度は年間十二万四千二百人。また、喫煙は糖尿病や脳卒中、心筋梗塞(こそうそく)などの危険性を高めるともいわれています。

主流煙と副流煙

たばこの煙には、喫煙者が吸う『主流煙』、点火部から立ち昇る『副流煙』があり、非喫煙者はこの両方にさらされることとなります。特に『副流煙』は『主流煙』よりも多くのタール、一酸化炭素、ニコチン等の有害物質が多く含まれ、アルカリ性のため、目や気道に刺激性が高く、健康に害を及ぼすといわれています。たばこの煙は、他人や自分の周りの大切な人たちの健康をも脅かす、強い毒性があることを喫煙者は忘れてはなりません。

taspo
(タスポ)導入
未成年者の喫煙防止を

目的に、成人のみが利用できるたばこの自動販売機が導入されます。富山県では平成20年6月度より導入され、購入する場合は、成人のみが持てるICカード「taspo(タスポ)」が必要となります。未成年者の喫煙をなくするのは大人に課せられた使命です。自販機を飲む・歯を磨くなど

タバコが吸いたいと思つたら、喫煙の代わりに他の行動を実行し気持ちよくコントロールしてみよう。(例)水やお茶を飲む・歯を磨くなど

禁煙実行へ



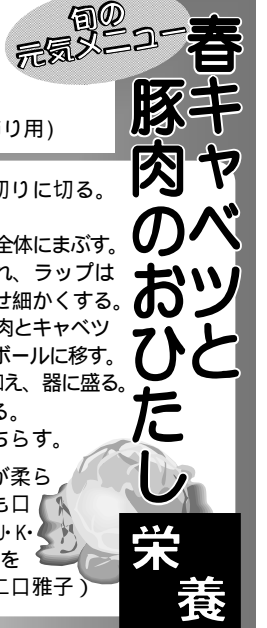
「たばこをやめられない」のは、程度の差はありますが、ニコチン中毒に陥っている場合が多くあります。禁煙をする、からだの中からニコチンが抜け出すために禁煙症状(離脱症状)が出ますが、ピークは3日間、長くても2〜3週間間で消失します。実行に向けて禁煙症状の対処法を紹介いたします。

春キャベツのおびたし

材料...4人分
春キャベツ 500g(約 1/2 個)
豚モモ肉 200g/削り節 10g/生姜 1 かけ
片栗粉 大さじ 2 / 酢 大さじ 1
しょうゆ 大さじ 1 / 塩少々 / 大葉 4 枚 (飾り用)

春キャベツは芯を除き 3 ~ 4 cm の角切りに切る。生姜はみじん切りにする。豚モモ肉は一口大の薄切りにし片栗粉を全体にまぶす。削り節は紙タオルを敷いた耐熱皿に入れ、ラップはしないで電子レンジに 1 分かけ乾燥させ細かくする。鍋にお湯を沸かし、塩少々をいれ、の豚肉とキャベツと一緒に茹で、ざるにあげてお湯を切りボールに移す。削り節・生姜・酢・しょうゆを加えてよく和え、器に盛る。熱いうちに削り節と調味料で和える。大葉は洗って千切りにし、の上にちらす。

早春から初夏に出回る春キャベツは葉が柔らかく甘みがあり、軽く火を通すだけでも口当たりがよく仕上がります。ビタミン・C、食物繊維、ミネラルが豊富で胃潰瘍を防ぐ働きもあります。(管理栄養士 二口雅子)



運動 諏訪・上高地 1泊2日 ウォーキングツアー

今年、体力づくり指導協会ではみなさまの健康増進を考えた、第1回ウォーキング企画を新緑の美しい上高地において開催いたします。

当協会では、全国に6つの支部と1つの事務所、そして事業部で、健康と体力づくりについて日々実践活動に取り組んでいます。今回は6つの支部と事業部から参加者を募り、大河ドラマ「風林火山」ヒロイン由布姫ゆかりの地 諏訪市と、この季節、新緑がいちばん美しい上高地を舞台に、大自然の

中でウォーキング、温泉、そして観光を楽しみます。協会職員と健康づくりを目指す多くの仲間たちと共に、5月の長野で健康を謳歌してみませんか? 皆様の参加をお待ちしております!

日程 5月28日~29日
対象 成人
行先 信州諏訪上高地
料金 一般2万4800円
会員2万2800円
(消費税・ホテル代・食料代・交通費・保険料込)
詳しくは下の問い合わせ先までお気軽にお問い合わせください。

信州諏訪上高地で ウォーク&リラックス 5月28~29日 1泊2日

お一人24,800円(税別) ※会員22,800円

同時開催(5月28日17:00~) 講演会「生きかた上手で健康長寿」
講師: 筑波大学 田中喜代次教授
筑波大学大学院 人間総合科学研究科 スポーツ医学専攻(体育科学系)
高齢者のQOL保持を目指した包括的運動プログラムの考案・ヒトの健康体力水準の評価・新しい活力年齢算出式の考案・他

お問い合わせ 財団法人 体力づくり指導協会 東京都渋谷区初台1-47-1 電話番号03-3370-5681

こどもの日無料開放

5月5日 10:00~17:00
プール利用料が大人・子ども、共に無料です!
無料体験教室開催中! スプリングキャンペーン
5月15日までの年間教室 5月15日まで登録の方対象
ハッピーから子ども: 高齢者まで全ての教室が対象!!! バッグorゴキウlorセラバンド進呈!!!

みなさんの健康を応援!!
財団法人 体力づくり指導協会
滑川室内温水プール