

ひがしなり つながる健康情報

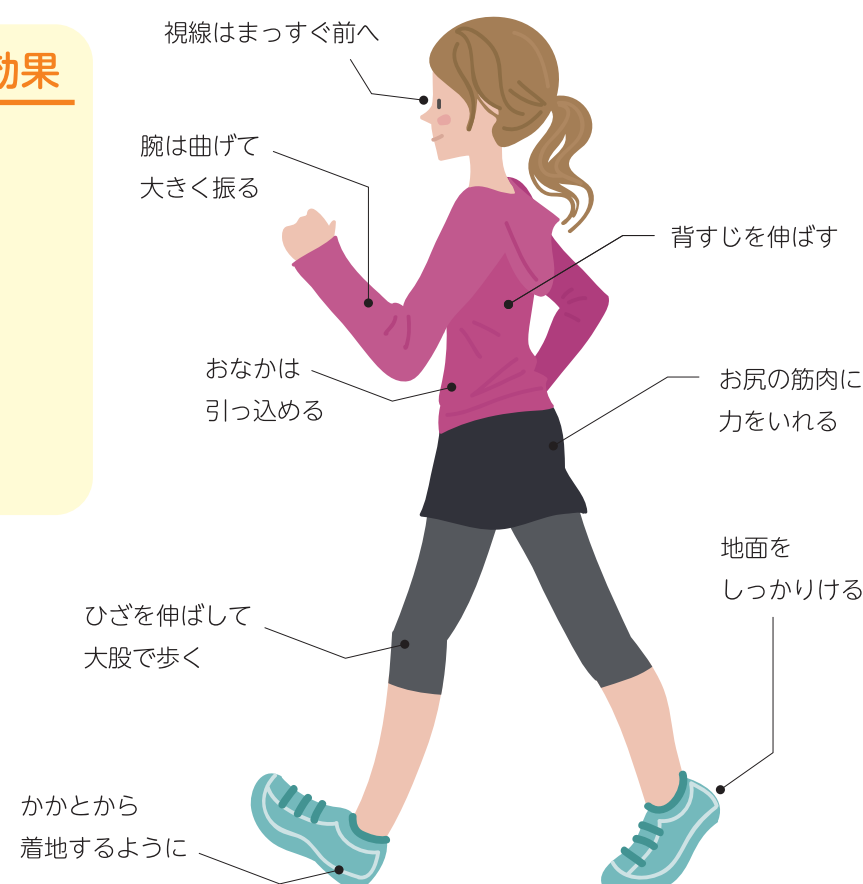


内面にウォーキングマップを載せています！

● ウォーキングをはじめてみませんか ●

ウォーキングの健康効果

- ・心肺機能が高まる
- ・骨が強くなる
- ・筋力の低下を防ぐ
- ・持久力が高まる
- ・脳の活性化
- ・ストレス解消
- ・生活習慣病の予防



肥満の解消にもつながります

ウォーキングを**20分**継続すると有酸素運動にきりかわり、脂肪の燃焼に効果があります。

● 年1回健診を受けましょう ●



特定健診の検査項目

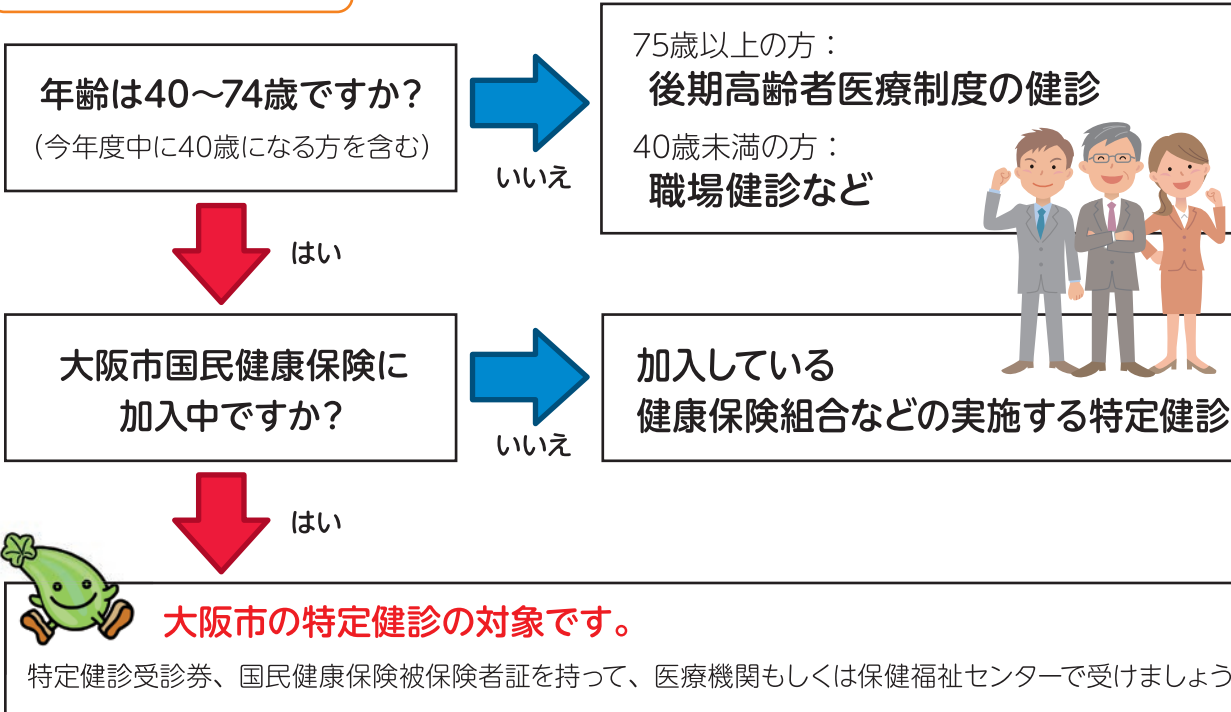
<基本項目>

・問診・身体計測・診察・血圧測定・血液検査・尿検査

<詳細項目> (医師が必要と判断した場合のみ)

・貧血検査・心電図検査・眼底検査

特定健診の受け方



問い合わせ先 東成区保健福祉センター保健福祉課（健康推進） ☎ 06（6977）9882

● 歯科検診はご存知ですか？ ●

いつまでも健康な歯でおいしく食べられることは人生の楽しみのひとつです。またお口の健康は全身の健康に大きくかかわってます。

歯と口の健康をチェックして元気に過ごしましょう！

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯みがきをすると歯ぐきから血が出る
- ☐ 冷たいものや熱いものがしみる
- ☐ 歯がグラグラしている
- ☐ 自分の歯や義歯でしっかりと噛みしめられない



★1つでもチェックがあれば歯科医療機関に相談しましょう。

大阪市では40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方に歯周病検診を大阪府後期高齢者医療広域連合の被保険者（75歳以上の方など）に歯科検診を実施しています。市内取扱歯科医療機関へ直接電話で予約申込みをしてください。

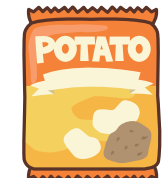
問い合わせ先 東成区保健福祉センター保健福祉課（健康推進） ☎ 06（6977）9882

お菓子・飲み物のエネルギーはどれくらい？

速歩 **90分** で **450kcal** 消費します



カップアイス 200ml



ポテトチップス 85g

速歩 **50分** で **250kcal** 消費します



ビール 大ビン
633ml



チューハイ
350ml



デニッシュペストリー



クリームパン
1個



草もち



大福もち
1個



今川焼



どら焼
1個



せんべい 2枚 65g



ショートケーキ (小)

速歩 **30分～40分** で **150～200kcal** 消費します



ビール
350ml



ウイスキー
70ml/ダブル



日本酒
1合



焼酎
120ml
25度



コーヒー乳飲料
コップ1杯

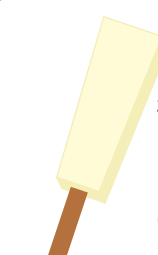


ヨーグルトドリンク
コップ1杯



炭酸飲料500ml
(サイダー、コーラ)

速歩 **25分** で **125kcal** 消費します



棒アイス
(パニラ)



くりまんじゅう



かしわもち



水ようかん



おかき



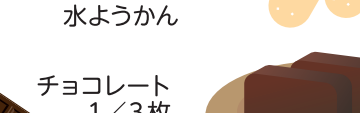
かりんとう (黒)



シュークリーム (小)



チョコレート
1/3枚



練りようかん



クッキー盛り合わせ



もなか
1個



カステラ
1切れ

速歩 **15分** で **75kcal** 消費します



ワイン
100ml



あめ3個



コーヒー飲料 (小)



乳酸菌飲料
100ml

速歩の目安 平地95～100m /分程度 ※飲酒後の運動は避けましょう

保健指導における学習教材集（確定版）より資料引用、一部変更

平成29年11月作成