

きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議 ニュースレター 令和8年9月号

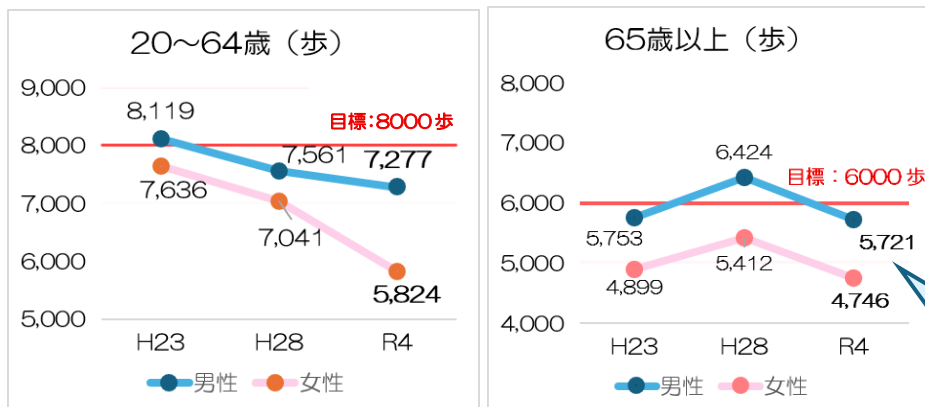
動いて、食べて、健康長寿！ 今日から始める運動習慣と栄養・食生活改善

秋の訪れを感じる頃となりましたが、構成団体の皆様、いかがお過ごしでしょうか。
京都丹波地域の府民の健康寿命延伸を目指し、日々取組を進めていただきありがとうございます。
9月は厚生労働省が定める「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動」の期間です。
そこで、今回は運動と栄養についての情報をお届けします。是非、参考にしてください。

普段運動していますか？

京都府及び南丹管内の1日の平均歩数を見てみると…

京都府民の年齢・男女別1日の平均歩数（経年）



1日の平均歩数（R4：男女計）

亀岡市 : 5,866 歩
南丹市 : 6,054 歩
京丹波町 : 5,647 歩
京都府 : 5,889 歩

ともに1日の平均歩数は減少傾向にあります…

出典：平成 23 年、28 年、令和 4 年京都府民健康・栄養調査

運動するとどのような効果があるの？

運動は、筋力や体力の維持、生活習慣病の予防などに役立ちます。

具体的には、フレイルの予防や、高血圧や糖尿病、動脈硬化性疾患（特に心筋梗塞）のリスクを下げる効果があります。さらに、骨を丈夫にして骨粗しょう症を予防するほか、うつ病や認知症のリスクを減らすなど、心と体の健康に良いさまざまな効果があるとされています！

参考：厚生労働省 生活習慣病などの情報、休養・こころの健康、健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

どのくらい運動すればいいの？ 京都府の行動目標をご紹介します！ きょうと健やか21（第4次）より抜粋

- ◎1日 8,000～9,000 歩（65歳以上は 6,000 歩）歩く！
- ◎座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように！
- ◎運動習慣を身につける！
（週3回以上、1日 60 分以上、65 歳以上は 1 日 40 分以上）



運動習慣として、まずは手軽にできる有酸素運動の一つである、ウォーキングから取り組んでみませんか？南丹保健所は管内3市町でウォーキングイベントを開催します！

日時：京都府立丹波自然運動公園（9月23日）、亀岡駅周辺（9月27日）、
園部公園周辺（10月31日） ※いずれも 13 時～15 時（各回約 30 名：申込多数の場合抽選制）
各回 10 日前まで申込受付です。ぜひご参加ください！

イベント詳細は[南丹保健所ホームページ](#)をごらんください▲



おいしく 適塩するコツを紹介

食塩を摂りすぎると、高血圧をはじめとした生活習慣病のリスクが高まります。
「適塩」や「野菜摂取」に向けて、周知等ご協力をお願いします！



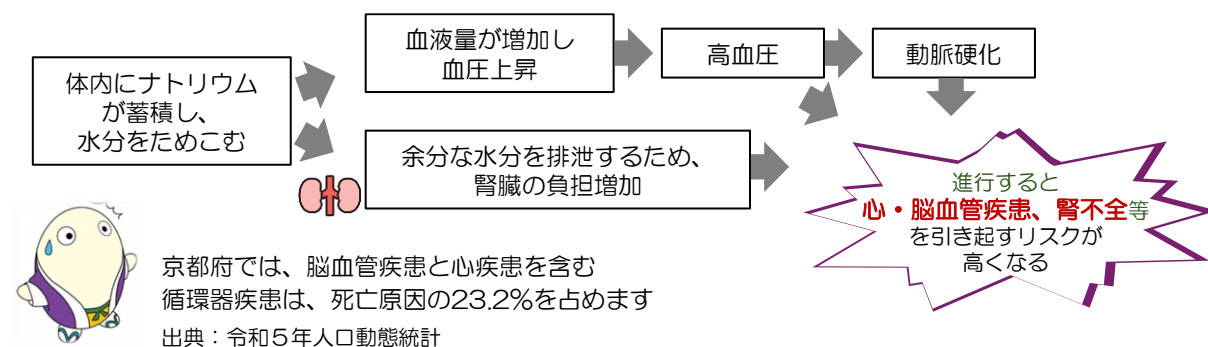
なぜ適塩？

健康寿命延伸に向けて、高血圧対策に取り組む必要がありますが、府民の約9割は食塩摂取量が多く、約8割は野菜摂取量が不足しています。



出典：令和4年京都府民健康・栄養調査

食塩を摂りすぎるとどうなるの？



「適塩」と「野菜」に取り組みましょう！

京都府では、望ましい食事（1日目標量 食塩 7g、野菜 350g）に向けて、食べ方の工夫の提案を行っています。様々なアイデアをホームページで紹介していますので、是非ご活用ください！

※野菜等に含まれているカリウムには、塩分をからだの外に出す働きがあります。

腎臓機能障害の方は、カリウム制限など主治医の指示に従っていただく必要があります。

電子レンジを活用！時短レシピ

かんたん海苔もやし

材料(2人分)

- もやし…………… 袋1/2強 (120g)
- にんじん…………… 約1/7本(20g)
- 鶏ガラスープの素…………… 小さじ1/3(0.8g)
- 塩昆布…………… 小さじ1(2g)
- 焼きのり…………… 1枚(3g)
- ラー油…………… 少々

作り方

- ① にんじんを細切り、もやしはさっと洗う。
- ② ①の食材を耐熱皿に広げ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(目安600W2分)
- ③ 冷めたら水気を絞り、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べる直前に、鶏ガラスープの素、塩昆布、くだいた焼きのりを混ぜ、ラー油をかける。

POINT

- ・のりやラー油の風味を活かすことで塩味に驚かします。
- ・食べる直前に、鶏ガラスープの素等を混ぜることがポイントです。

1人分の

- 野菜量 70g
- エネルギー 19kcal
- 食塩相当量 0.4g

なんたん・かんたん・やさしい料理

野菜、減塩、時短等の
アイデアレシピを紹介中！



きょうと適塩プロジェクト

スーパー等と連携し、
惣菜を活用した適塩レシピの紹介や
店頭での啓発キャンペーンを実施！



きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議
京都府南丹保健所 保健課 健康・母子保健支援係
Tel:0771-62-4753 運動・栄養担当