

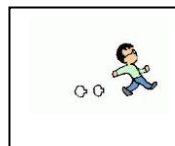
第109号

まちのくすりやさん

今回のおはなし

「歩いて病気予防 目安は？」

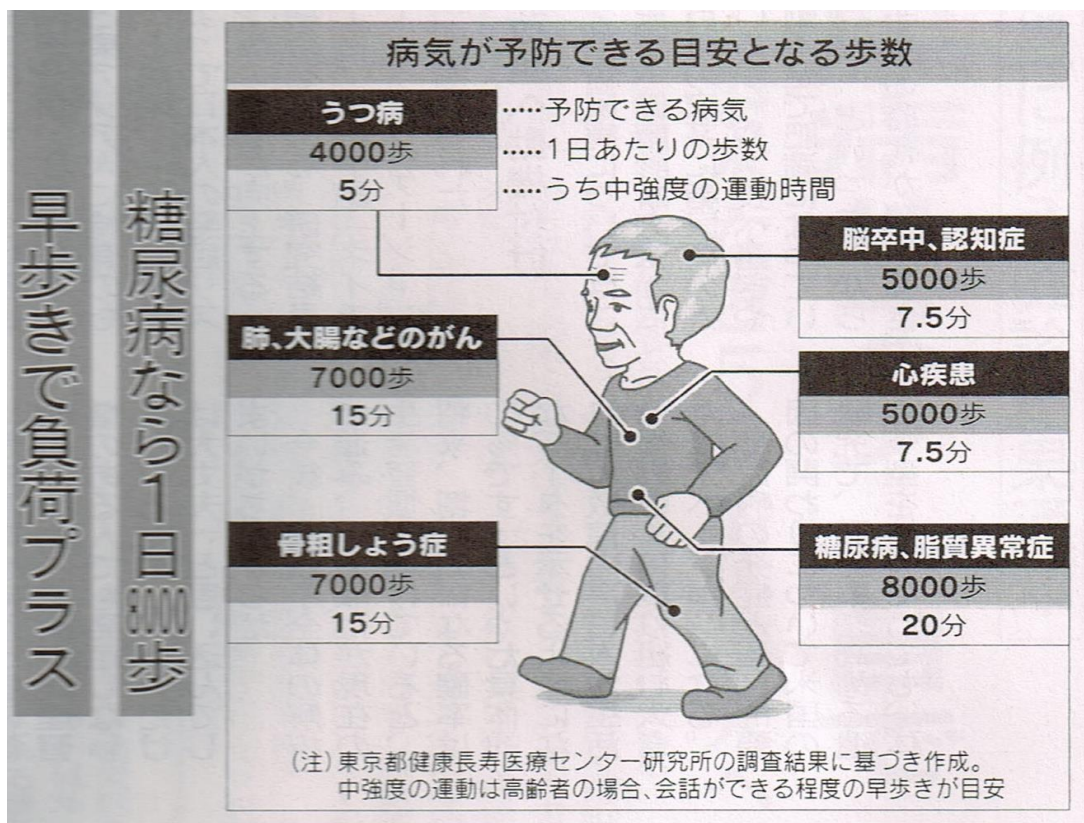
「たばこ代」



歩いて病気予防 目安は？

運動不足が健康によくないのは当たり前でも、医師から「適度に運動しましょう」といわれ、「どんな運動を、どれだけすれば？」ふと考えこんでしまうことはないでしょうか？

特に、若いころに比べて思い通りに体が動きづらい高齢者にとっては悩ましいことです。



厚生労働省が2013年にまとめた「健康づくりのための身体活動基準」では、65歳以上は「どんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分」すべきだとしています。18歳～64歳なら「歩行または同等以上を毎日60分」とし、これとは別に「息が弾み汗をかく程度の運動を1週間で計60分」とするのが望ましいとしています。

感染症などから身を守る「免疫」の働きを高めるためにも、適度な運動は重要です。運動不足の解消は免疫力を向上させる一方、過度になると逆に低下させます。

これから夏本番、熱中症が大きな問題になりますが、ほどほどの運動を楽しんでみてはいかがでしょうか！

ガ・タバコ

ニコチン依存症になると、毎日必ず何本かのタバコを吸い続けなければなりません。そのためにはタバコを買い続けなければいけないのですが、タバコ代っていくらかかるか知っていますか！

現在、1箱20本入りのタバコの値段は430円前後です。仮に毎日1箱を1年間買い続けると、430円×365日＝15万6950円になります。1年でこんなにかかるのに、20年や30年も喫煙を続ける人は、タバコ代に相当なお金が必要になります。

1日1箱吸う人を想定すると（1日430円換算）

1年で	15万7000円
5年で	78万円・・・家族で旅行
10年～15年	204万円・・・車を買替え
20年	314万円・・・贅沢な海外旅行

20年間買い続けると**314万円ものお金が有害な煙となって消えてしまうわけです**。そして、その煙は自分の健康を害するのですから、まるで病気になるために、こんなにお金をかけているようなものです。そう考えると、早いうちにタバコをやめるべきですよ。

熱 中 症 予 防



涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>