

雪かきを健康づくりに生かそう！

◆10分間の身体活動のエネルギー消費量（体重60kgの場合）～

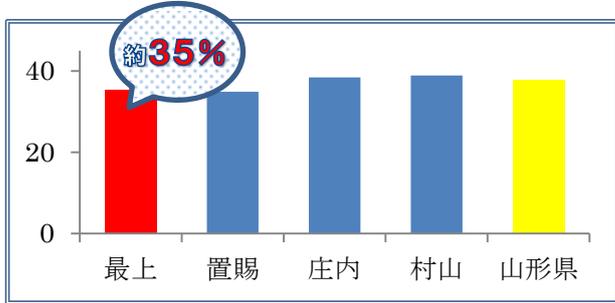


洗濯
20 kcal
ゆっくりした歩行

屋根の雪おろしの場合
40 kcal
同等の運動は？
サイクリング

雪かきの場合
60 kcal
同等の運動は？
ゆっくりしたジョギング

◆意識的に運動をおこなっている人は？



寒い冬は運動不足になりがちです。
雪国ならではの雪かきが、健康づくりにも役立つかもしれません。
雪かきをする前に、準備体操やストレッチをすることがオススメです！

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成30年度第3号

冬のお風呂に気をつけよう



お風呂場や脱衣所は、**あなた**ためておく
と安心ね。

熱いお湯はカラダによくないから、お湯の温度は**41度**以下にしよう

家族に**一声**かけてから入ろう!!

お風呂入ってくるね
～～!!

おばあさん、
いい湯加減だね♪

(41℃)
よいお風呂～

【入浴死・入浴事故の特徴】

- お年寄りに多く発生している
- 自宅での事故が多い傾向
- 特に冬の時期、寒い日が危険

入浴死は

交通事故死の**4倍**
以上になっています



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267

平成30年度第3号