

知らないと損するからだの匠

～ 屋外運動編 ～

恩納村は肥満の方が多くいる村ということで、肥満解消についての情報発信を行っています。第3回は「屋外運動編」です。屋外運動といっても様々な運動がありますが、今回は身近にできる屋外運動でどれくらいのエネルギー消費ができるのかその目安を紹介します。

●エネルギー消費にかかる時間は、個人の体重によって異なります。下の表を目安に日常生活に運動を組み合わせてみましょう。(バナナ1本約100Kcalを消費するためには・・・)

運動 \ 体重	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
普通歩行	60分	52分	44分	36分	32分
ウォーキング(速歩)	36分	32分	24分	24分	20分
ジョギング	20分	16分	16分	12分	12分
自転車	40分	32分	28分	24分	24分



定期的に
日光を浴びて
いますか？



ビタミンDは、カルシウムの吸収をよくするために、食事からだけでなく、日光浴からもつくられます。夏なら木陰で30分。冬なら手や顔に1時間程度日光を浴びましょう。運動がてら骨粗鬆症予防も取り入れたいですね。

ダイエットで身軽に！ カルガル体験記

ここでは、昨年まで肥満体型だった健康づくり係の比嘉匠がダイエットに成功した体験からワンポイントアドバイスを行います。

今回のワンポイントアドバイスは【室内運動と屋外運動の組み合わせ】です。9月の村広報「お家でできる室内運動編」で週2回程度のスクワットの紹介をしました。僕はそのスクワットを行わない日は屋外でのウォーキングを1時間程度行い、室内と屋外両方の運動をうまく組み合わせることでダイエットに成功しました。



年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、消費税率引き上げ分を活用し、公的年金等の収入金額や所得が「一定基準額以下」の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

	老齢年金	障害年金	遺族年金
要件 (全てを満たす方)	●65歳以上の老齢基礎年金の受給者である。 ●同一世帯の全員が市町村民税非課税である。 ●前年の公的年金等の収入金額^{※1}とその他の所得との合計額が879,900円以下である。	●障害基礎年金の受給者である。 ●前年の所得が^{※2}が4,621,000円^{※3}以下である。	●遺族基礎年金の受給者である。

※1 障害年金・遺族年金等の非課税収入は含まれません。

※2 障害年金等の非課税収入は、給付金の判定に用いる所得には含まれません。

※3 扶養親族の数に応じて増額。

お問い合わせ：ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165