

# みなみのスポ - ツ

## ライフスタイル・ウオ - キングからはじめましょう！

県民健康栄養調査( H 15 )において、徳島県の肥満者の割合は、男子では 10%、女子では 4%、全国平均に比べ高く肥満傾向にあります。

また、「糖尿病の可能性を否定できない人」と「糖尿病が強く疑われる人」を合わせると、40 歳以上の 4 人に 1 人は糖尿病の疑いがあります。( H 9 調査では 5 人に 1 人でした )

1 日歩行数を比較した調査においては、男女とも全国平均に比べて、1200 歩ほど少ないという結果です。

『足は第二の心臓』と言われてるように足の運動がすべての体の組織を元気にします。ウオ - キングは、生活習慣病の万能薬です。

ウオ - キングのスタイルは、 エクササイズ・ウオ - キング( 運動としての歩き ) ロング・ウオ - キング( 楽しみとしての歩き ) ライフスタイル・ウオ - キングがあります。

ライフスタイル・ウオ - キングとは、歩くのが少ない生活から意識して活動的に多く歩く習慣を持ち、歩く速さ・距離・時間は気にせず、できるだけ活発に、多く歩くことです。

自分の体調に合わせて、コツコツを歩きましょう!!



### ライフスタイル・ウオ - キングのあれこれ

- 1 通勤、買い物ではなるべく歩く。
- 2 昼休み、休憩時間に身体を動かす、散歩する。
- 3 外出の時はなるべく歩く。
- 4 エレベーター、エスカレーターより階段を歩く。
- 5 家事(炊事・洗濯・掃除)庭掃除を増やす。
- 6 犬と散歩する。
- 7 駅の乗り換え、デパートではよく歩く。
- 8 外出の機会を増やす。
- 9 イベント、催し物に参加する。 など

## 防 災 講 座

## 南海地震はなぜ起こる？

第 3 回

# みなみゼロ作戦

消防防災課・支所住民室



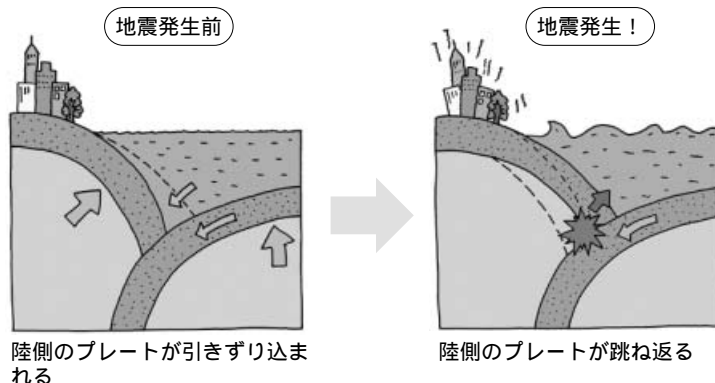
### 日本ではなぜ地震が多い？

地球は、プレートと呼ばれる 10 数枚の岩盤によっておおわれています。プレートは、その下にあるマントル内の流動しやすい層の上を、1 年に数センチずつ移動しています。プレートは互いにぶつかり合ったり、一方がもう一方の下に沈み込んだりしています。沈み込む時に出来た溝が海溝で、地震はその周辺で多発しています。

日本列島付近にはユーラシアプレート、北アメリカプレート、太平洋プレート、フィリピン海プレートの 4 枚のプレートが押し合っています。そのため日本列島は、地震が起きやすい場所といえます。日本およびその周辺で、人間の体に感じる地震(震度 1 以上の有感地震)は、1 年間に 1,000 ~ 1,500 回余り起こります。大地震と言われるマグニチュード 7 クラス以上の地震についても、過去 100 年間の発生回数を平均すると、1 年に 1 回の頻度で発生しています。

### 南海地震はなぜ起こる？

日本列島の太平洋側の海底では、陸側のプレートの下に海側プレートが沈み込んでいます。引きずり込まれた陸側のプレートが、元に戻ろうと跳ね返ることにより、地震が起こります。南海地震は、足摺岬(高知県)沖から潮岬(和歌山県)沖付近の南海トラフと呼ばれる海溝周辺で、繰り返し発生する巨大地震です。南海地震はプレートを跳ね上げると同時に、その上の海水を持ち上げるため、津波を発生させます。



「火は見てる あなたが離れる その時を」(平成 19 年度全国統一防火標語)