

# 大阪府立

積極的な健康づくり活動を支援する中核施設として、  
4つの事業を中心に事業展開

平成13年  
7月2日  
オープン!

# 健康科学センター



(ゲンキープ大阪)

健康科学センターの  
今後の展開について

## 1.健康づくり技法の開発・普及

- ・年齢や健康状況にあわせた、健康開発ドックコースの提案
- ・健康度測定結果をもとに、個人に応じた運動処方や栄養処方など、具体的な健康づくりの提供



科学的根拠に基づく生活に  
活かせる実践方法を提供

## 3.健康づくりを推進する 指導者の養成

- ・健康づくりに取り組むボランティアの育成拠点



## 2.健康づくりに関する情報発信

- ・子どもから大人まで楽しみながら学べる展示機能を活用
- ・健康づくりをめざすNPOなど民間団体と共同でイベントを実施するなど、多彩で多様な情報を発信
- ・食生活(栄養)、体を動かすこと(運動)や休養、喫煙、飲酒など生活習慣上の効果的な改善方法の提供・支援

具体的に生活を効果的に改善  
できる方法を提供

## 4.健康づくりの活動の展開

- ・市町村、職場、学校等で行われる各種健康づくり事業や、啓発活動等の健康関連イベントの支援や、健康づくりの普及に取り組むボランティア活動への支援を実施



<http://www.kenkoukagaku.jp>

# スポーツと血圧

大阪ガス(株) 人事部安全健康推進室 健康管理センター所長 岡田 邦夫

## 運動と血圧の関係

心臓病などを有していない人は運動をすると血圧は一般的に上昇します。また、運動が強くなればなるほど、血圧はさらに上昇することになります。これは、人間の正常な反応といえます。

一方、わが国では高血圧を有する人がたくさんいますが、この高血圧の予防に運動が効果的であることが最近になってようやく明らかになったのです。また、運動といっても強いものでなくてもよく、アメリカの高血圧に関係した委員会の勧告では、ほぼ毎日30～45分間勢いよく歩行することによって血圧は下降すると報告しています。また、通勤時に片道21分以上歩くことによって将来の高血圧が予防できるとの報告もあります。もちろん、週に1回の少し汗ばむような運動でも、高血圧の予防効果が期待できます。日常生活で、少しばかり血圧を上げるような運動で、高血圧を予防することができるのです。まずは、ウォーキングから。

まずは、ウォーキング  
から始めよう!

