

「肥満予防」「むし歯予防」の標語大募集!!

健康たはら21計画では平成19年度、「肥満予防」「むし歯予防」を重点課題として取り組んでいます。そこで、市民の皆さんから広く「肥満予防」「むし歯予防」に関する標語を募集します。

応募資格

市内に在住の方

応募方法

標語および住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入のうえ、郵送、FAXまたは健康課(田原福祉センター・あつみライフランド内)へ直接持参してください。

募集期間

9月14日(金)まで(必着)

入賞作品

健康課において審査し、入賞作品30点を決定します。

賞

入賞者には賞品を贈呈します。

発表

審査結果は、個人へ通知するとともに、広報たはらなどでお知らせします。

応募先・問い合わせ先

▶健康課(田原福祉センター内)

〒441-3422

赤石二丁目2番地

23局3515 FAX 23局3810

▶健康課(あつみライフランド内)

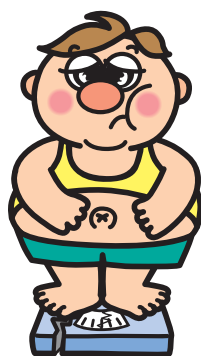
〒441-3614

保美町寺西21番地10

33局0386 FAX 33局0319

その他

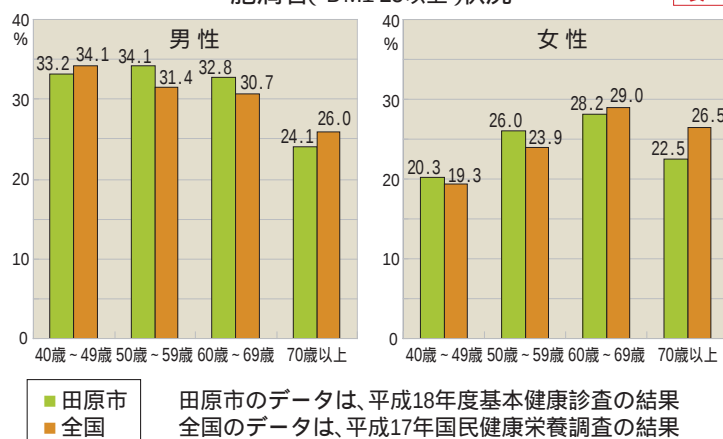
- 応募は、1人1点に限りです。
- 応募作品は返却いたしません。
- 応募作品に対する著作権、諸権利は田原市に帰属するものとします。
- 応募していただいた方の個人情報は、「健康たはら21計画」の推進に関する業務以外に使用いたしません。
- 入賞作品の標語は、田原市民まつり(健康まつり)で掲示するとともに、啓発用のポスターなどに活用します。



田原市の肥満の現状はというと、男性は40～60歳代の3割以上が肥満です。女性は年齢を重ねるにつれ、肥満になる方が増えています。(表1)
また、メタボリックシンドロームやその予備軍の現状にも、肥満と同様の傾向がみられます。(表2)

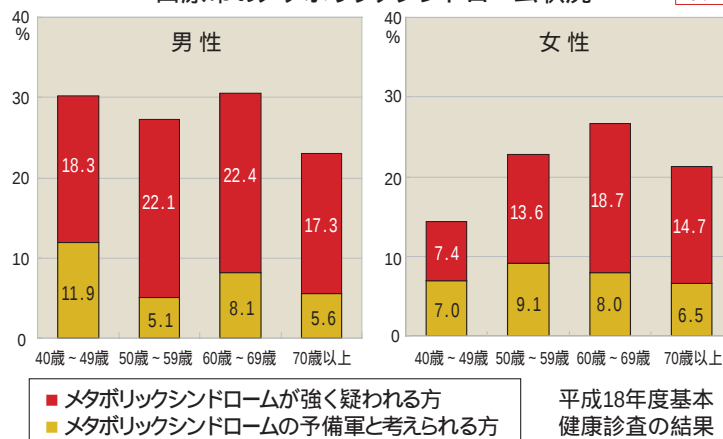
肥満者(BMI 25以上)状況

表1



田原市のメタボリックシンドローム状況

表2



肥満を予防しましょう

肥満やメタボリックシンドロームの予防のためには、内臓脂肪を減らすことが重要です。健康診査を受け、健康状態をチェックするとともに、生活習慣を見直してみましよう。近道はありませんが、できることから始めて、長く続けていきましょう。

生活習慣改善のワンポイント!

- 普段の生活にプラスして、1000歩(約10分)多く歩きましょう。
- 野菜をたくさん食べましょう。
- 1日3食バランスよく食べましょう。

