

# ヘルシーナの健康応援ナビ

## NAVI



健康課  
市役所内  
☎23-3515  
あつみライフランド  
☎33-0386

いつまでも健康でいるために生活習慣病を予防しよう！

「元気で生き生き」とした人生が送れるかどうかは、今のあなたの生活習慣が大きく影響してきます。

### ◆どんな病気が生活習慣病なの？

生活習慣病とは偏った食生活や運動不足、ストレス、喫煙、過剰な飲酒など毎日の積み重ねによって引き起こされる病気の総称を言います。

困ったことに自覚症状がなく、長い年月を経て高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満さらにはがん、脳卒中、心臓病など多くの疾病の発症や進行に深く関わっています。

### ◆特定健診結果をそのままにしていませんか？

田原市の特定健診の結果をみると、



◆楽しくヘルスアップ体操  
健康的で若々しい体づくりを目指し、おいしく食べて楽しく体を動かして学ぶ教室です。

生活習慣病を予防するため、日々の食生活と運動習慣を見直してみませんか？



【対象】 健診結果で運動や食事などの生活習慣改善が必要とされた35歳～74歳の方で、医師から運動制限をされていない方【日時/場所】表のとおり(受付時間は開始30分前)【内容】運動(実技)、食事(ヘルシー定食)、血圧測定、体年齢測定など【持ち物】運動靴(内履)、飲み物、タオル、バスタオル、筆記用具【参加費】300円【申込】各日開催1週間前までに電話にて

※たはら健康マイレージ対象

■昼コース10:00～12:30	
田原福祉センター	12/13☑
あつみライフランド	10/25☑
	H29/2/28☑
■夜コース18:00～20:30	
田原福祉センター	10/25☑
	H29/2/28☑
あつみライフランド	12/13☑

## お手軽3分フィットネス<sup>96</sup>

体の土台である骨盤を安定させて、疲れにくい体を目指そう！

お尻のストレッチは、体の土台でもある骨盤の柔軟性を保つことにつながります。ウォーキングやランニングの後などは、特にしっかり伸ばしましょう！

スポーツ課☎23-3531



- 1 床に肩幅ぐらいでひざ立ちをし、左足を前に踏み出して両手を床につく。
  - 2 ①の状態から、左足を右腕をのほうへ流して、右足を後方へ伸ばし腰を深く沈める。
  - 3 ②の状態から、息を吐きながら上体を前に傾けてお尻を伸ばす。
- ※反対も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。