

ヘルシーなの 健康応援ナビ

ナビ

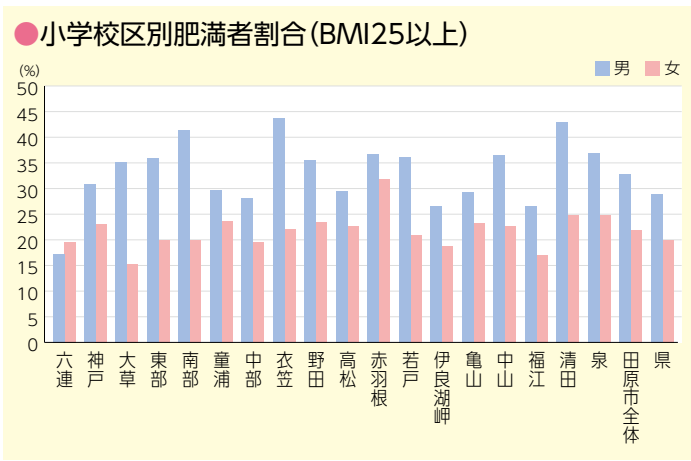


健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつまライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

みんなで肥満予防を始めよう

肥満割合が県内ワースト1位

田原市国保特定健診受診者のうち、男性の3人に1人、女性の4人に1人が肥満であることが分かりました。市内の小学校区別の肥満者の割合は、左グラフの通りです。



肥満によるリスク

肥満により動脈硬化が進行し、脳卒中、心臓病、糖尿病の合併症が起きやすくなります。田原市国保特定健診を受診された方でBMI25以上の方の約95%の方は肥満だけでなく、高血圧・高血糖・脂質異常症などのリスクを併せ持っていました。肥満と他のリスクが重なってきた場合でも、今の体重の3〜4%の減量をするだけで検査値が改善することが分かってきました。

BMI (体格指数) の出し方

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

【判定BMI】



※BMI=22が標準、統計上もっとも病気になりやすいといわれています。



みんなでラジオ体操を始めよう!

●火～日曜日8:25から滝頭公園の管理棟前にてラジオ体操実施中。一般の方も参加可能です。

祝日を除く
〔配布方法〕市役所健康課または、あつまライフランド健康課の窓口にて
(午前8時30分～午後5時15分土日)

①市民・市内在勤・在学の方
②市内の事業所・団体・グループ、市民が所属する市外の事業所など
〔配布対象〕平成28年度に申請していない方で健康づくりを始めたい方
布しています。



家庭、職場、地域で健康づくりが推進されることを目的に配布しています。

田原弁版ラジオ体操CD配布

☎1004344

◆今よりも一日にプラス10分ラジオ体操・歩くなどの運動をする

【運動】

・飲み物はお茶、水にする(糖分を含まないもの)

◆肥満予防方法の例
【食生活】
・毎食野菜を食べる
・飲み物はお茶、水にする

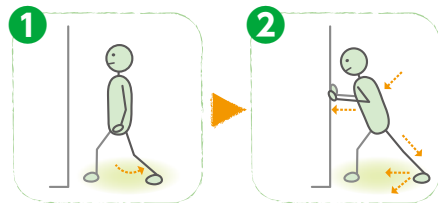


お手軽3分フィットネス 120

ふくらはぎのストレッチで疲れスッキリ!

多くの人が張りや疲れを感じるふくらはぎ。特に女性はむくみやすいため、気にされる方も多いのではないのでしょうか。今回はふくらはぎの浅層部の腓腹筋という筋肉を伸ばすストレッチをご紹介します。

スポーツ課 ☎23-3531



- 1 壁を前にして立ち、つま先を正面に向けたまま、一方の足を大きく後ろに引く。
 - 2 壁に手をつき、後ろの足のかかとをしっかりと床につける。体をやや前傾させ、壁を押し出すようにしてキープし、つま先の向きを変えて3方向で行う。
- ※②の姿勢で左右3方向30秒ずつ