

# 心と身体をリフレッシュ いきいき健康生活 健康・スポーツフェスタ2010

《お問い合わせ》

健康推進課 ☎62-6666

イベント内容

表彰 9:00 - 9:30

ラジオ体操100日運動  
7520よい歯の認定  
5ゼロGO!歯っぴーキッズ  
健康標語



スポーツ 10:50 - 12:30

さわやかウォーキング(10:50-11:30)  
各種スポーツ体験



健康づくりコーナー 10:50 - 12:30

ガン予防 受診率他展示  
メタボ予防 血圧・腹囲・体組成計  
介護予防 パワーリハビリ紹介  
自宅のできる筋力運動  
心ふれあい 精神保健相談・展示・サロン  
歯科保健 歯科保健展示・歯科相談  
国保コーナー 健康くらぶと骨量測定



バスの利用の方は9月24日(金)までお申し込み下さい

あに道の駅7:50~阿仁庁舎8:00~四季美館8:10  
~浦田小前8:15~森吉コミュニティーセンター8:20  
~米内沢駅バス停8:25  
七日市基幹集落センター8:35~沢口林業センター8:40  
~鷹巣高校入口バス停前8:45  
今泉生活改善センター8:00~前山森林交流センター8:05  
~坊沢公民館8:10~綴子基幹集落センター8:20  
~綴子大堤神社前8:25~サテライトステーションさかえ8:35  
三木田元JA前8:00~合川保健センター8:10~合川庁舎8:15



内陸線もご利用ください  
西鷹巣駅から徒歩7分

とき 10月2日(土)  
ところ 北秋田市鷹巣体育館  
時間 9:00~12:30

受付は8:30から 内履きをご持参ください  
動きやすい服装

講演 9:30 - 10:45

心と体のセルフメンテナンス

講師 ガレージ1主宰  
(新潟県三条市エアロビクススタジオ)  
心と体のコーディネーター  
水科江利子氏



食育コーナー 10:50 - 12:00

生活習慣病予防  
ヘルスマイトによる試食コーナー  
食育に関するパネル展示



親子コーナー 10:50 - 12:00

リズム体操  
「親子で楽しく リラックス体操」  
朗読劇「親子でつくろう健康なからだ」  
講師 グループかぜ  
代表 谷京子氏  
親子でおやつの手づくり体験



**募集!** 次の方を当日表彰・認定しますので応募下さい。

7520健康な歯の方  
75歳以上で、自分の歯が20本以上ある方。  
(過去に認定された方は該当外)  
自薦・他薦を問いません。  
5歳児むし歯のない子  
(5ゼロGO!歯っぴーキッズ)  
今年度、保育園・幼稚園歯科健診でむし歯がなく、現在もむし歯のない年長児。



健康標語  
健康づくりに関連したもので応募下さい。

締切 9月15日(水)

全 国  
統 一  
標 語

1に運動 2に食事  
しっかり禁煙 最後にクスリ  
~健康寿命をのばしましょう~



## 9月は健康増進普及月間です

放っておかないでメタボリックシンドローム!

肥満、血糖値、血圧、血中脂質の「やや高め」の数値を放っておいていませんか?一つひとつの異常は軽くても、いくつも重なることで動脈硬化の危険は高まります。

メタボリックシンドロームとは?

北秋田市の死因として多いのは、がんに次いで脳卒中と心疾患。どちらも動脈硬化性疾患で、血管が硬くなったり詰まったりして引き起こされます。肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病などの病気をもつ人は、そのまま放っておくと、確実に動脈硬化を進行させます。また、軽症でも重ねてもつことで急激に心臓病の危険度が高まるのです。メタボリックシンドロームとは肥満、なかでも内臓に脂肪がつく、内臓脂肪型肥満・血圧高値・血中脂質異常・高血糖のうち2項目以上が該当している状態です。

このメタボリックシンドロームを改善するには、内臓脂肪型肥満をなくすことが最も有効です。



食生活を改善しよう!

みんなで運動しよう!



生活習慣を見直して  
メタボリックシンドロームを予防!

メタボリックシンドロームのもとになる最も重要な危険因子「内臓脂肪」は、バランスの悪い食事や運動不足、ストレス、過度の飲酒など毎日の不規則な生活の積み重ねの結果です。まずは生活習慣を見直し内臓脂肪を減らしましょう。また、体重は「3ヶ月でマイナス3kg」を目安にしてください。

食生活

バランスのとれた食事をしよう

主食、主菜、副菜を揃え、なかでも副菜(野菜、海藻)を多くとりよう

夕食を食べる時間を早めにしよう

食べてすぐ就寝だと、エネルギーが蓄積して肥満にまつしぐらです

夕食は高脂肪、高エネルギーの食事をとらないようにしよう

脂肪分の多い肉類や揚げ物を避けて、焼く・蒸す・ゆでる調理法で!

お酒は飲みすぎないようにしよう  
お酒はアルコール%が高いほど高エネルギーです。

また、飲む量とつまみも気をつけなくてはけません。

運動

もっともつと歩こう!ウォーキングで有酸素運動

意識的に運動を心がけて、あと1000歩多く歩こう。体内に酸素を取り入れる有酸素運動は体脂肪を減らす効果があります

筋力をアップしよう

有酸素運動にプラスして筋力をアップ運動を行うと基礎代謝が高まり、太りにくい体質になります。無理のないスクワット体操やダンベル体操からはじめてみてはいかがですか?