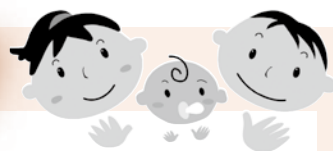
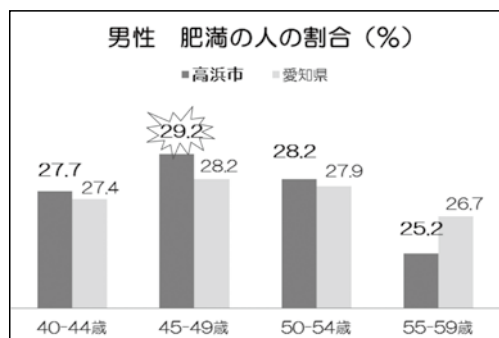
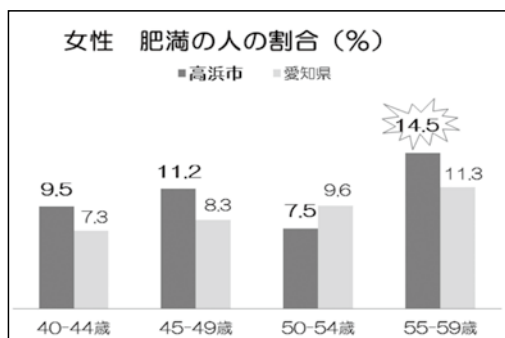


# 健康たかはま21

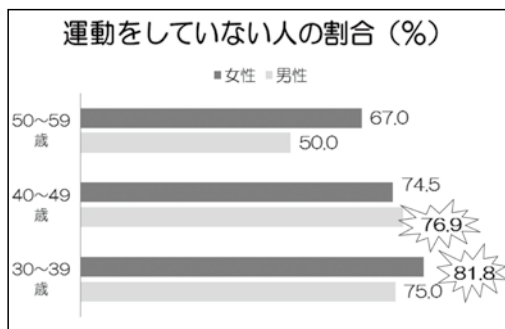


## ～肥満と運動～

高浜市の統計によると肥満の人が県の平均より多く、男性はどの世代でも約3割が肥満です。  
また、男女ともに30代から運動していない人が増加し、30～40代では約7～8割の人が運動をしていません。あなたは適正体重を維持できていますか？



(H26 愛知県特定健診・特定保健指導データを活用した分析・評価より)



(H22 高浜市生活習慣アンケート結果より)

ここでいう肥満とはBMI 25以上かつ腹囲基準値以上のこと

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)}\}^2$$

適正体重：BMI = 18.5～25

### 肥満は

- 腰痛・関節痛
  - 生活習慣病
- 高血圧、動脈硬化症、脂質異常症、糖尿病などの原因に！

## そんなあなたに+10！～今より1日10分多く活動しましょう～

「仕事が忙しい…」あなたに！

- ・早歩き、歩幅を広くする。
- ・階段や遠くのトイレを使う。

「そろそろ運動したい…」あなたに！

- ・有酸素運動をする。(ウォーキングなど)
- ・マシINSTAジオへ行く。

「家事・子育てで忙しい」あなたに！

- ・きびきびと掃除や洗濯、家事の合間に「ながら体操」

・テレビを見ながら筋トレ・ストレッチ

- ・歩いて買い物、子どもや孫の送り迎えをする。

※自分の体調に合わせた運動を選びましょう。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎ 52-9871

## 【11月 衣浦東部保健所行事】 問合せ先 衣浦東部保健所 ☎ 21-4778

会場：衣浦東部保健所

種別	日程	実施時間	内容	備考
病態栄養相談	11日(火)	9:00～11:30	糖尿病・脂質異常症・肥満など複数の疾患のある方へ、栄養・食生活相談を行います。	衣浦東部保健所へ電話予約
こころの健康医師相談(精神科医師)	5日(水)	14:00～16:00	精神科医師によるこころの健康相談を行います。	
こころの健康相談(精神保健福祉相談員・保健師)	土・日曜日、祝日を除く毎日	9:00～12:00 13:00～16:30	こころの病気や悩み、ひきこもりなどについて相談を行います。ひとりで悩まず、まずは相談(来所・電話)してください。	予約不要
骨髄バンクドナー登録	毎週火曜日	9:00～11:00	ドナー登録【登録できる方】18歳～54歳の健康な方	衣浦東部保健所へ電話予約
エイズ抗体検査	毎週火曜日 第1・3月曜日	9:00～11:00 18:00～19:00	匿名で検査ができます。	予約不要