

メンズヘルスアップセミナー

参加者募集!

今年度より、40歳から74歳までの方を対象とした特定健診がスタートしました。

市では、特定健診の対象とはならない39歳以下の方にも、自分自身の健康状態を知っていただき、自分の体に関心をもっていただくための、メンズヘルスアップセミナーを開催します。是非、ご参加ください。

対象 30歳から39歳の下田市にお住まいの男性で4回以上出席できる方

開催日	内容	会場
10月2日(木)	血液検査・腹囲測定・血圧測定	中央公民館
10月9日(木)	スポーツテスト	下田小学校体育館
10月16日(木)	血液検査結果説明・個別相談(保健師 栄養士) 万歩計配布	中央公民館
10月30日(木)	メタボ解消のための運動	中央公民館
11月20日(木)	1か月後の変化について個別相談(保健師・栄養士)	中央公民館
12月18日(木)	2か月後血液検査・腹囲測定・血圧測定	中央公民館
1月8日(木)	血液検査結果説明	中央公民館

開催時間 開催日により異なりますが、概ね午後7時からの開催となります。

参加費 無料

申込方法 健康増進課健康づくり係までご連絡ください。締め切り 9月29日(月)

はつらつ健康教室

参加者募集!

いつまでもはつらつとしているためにも、仲間と集い、新しいことに挑戦したり、参加者みんなで楽しいひとときを過ごしましょう。



対象 市内在住の65歳以上の方(要介護認定者を除く) 半年間なるべく継続して参加できる方 会場までご自分で来られる方

内容 ゲーム、頭健康体操、手作業、講話、健康劇、野外研修又は交流食事会等

開催日 10月から3月までの各月1回

時間 午後1時30分～3時

* 3月は内容により時間・会場が異なります。

会場 上大沢集会場、下大沢集荷場、稲生沢公民館、須原公民館、落合公民館、長田老人憩いの家

参加費 無料(野外研修、交流食事会は有料)

申込方法 健康増進課健康づくり係までご連絡ください。

申込期限 9月24日(水)

運動は若さの源
運動には生活習慣病の予防以外にも、体力づくりやストレス解消などさまざまな効果があります。体を動かすことが習慣になっ
ていない方は、この機会に始めてみませんか。
下田市いきいきサポーターは、市民の皆さんの健康づくりのお手伝いをする活動をしています。今秋には、健康づくり事業として市民ウォーキングを計画しています。詳細は、広報などでお知らせします。是非ご参加ください。

① 背筋を伸ばしてイスに座る
② 両手は胸の前で腕組みする
③ 膝が完全に伸びるまで立ち上がる、④ 素早く開始時の座った姿勢に戻る

皆さんの結果(時間)はいかがでしたか?

年齢(歳)	性別	速い	普通	遅い
20~39	男性	6秒以内	7~9秒	10秒以上
	女性	7秒以内	8~9秒	
40~49	男性	7秒以内	8~10秒	11秒以上
	女性			
50~59	男性	7秒以内	8~12秒	13秒以上
	女性			
60~69	男性	8秒以内	9~13秒	14秒以上
	女性			
70~	男性	9秒以内	10~17秒	18秒以上
	女性			

遅いと判定された方は、生活習慣病予防のために目標となる筋力が少し不足気味です。手軽にできる速歩きなどを生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

休養は明日への源
「病は気から」と言われるように、心の健康と体の健康は深い関係にあります。例えば、日常生活でストレスが解消されずに積み重ねられると、心身にさまざまな変調をきたし、消化器疾患や高血圧・糖尿病などの病気として現れたり、またそれが悪化

1 生活にリズムを
2 ゆとりの時間を実りのある休養を
3 自然とのふれあいを大切に
4 楽しく無理のない社会生活を

9月は健康増進普及月間です

目指せ 健康生活

私たちが皆さんの健康づくりをサポートします



問合せ先：健康増進課健康づくり係 ☎22217



糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、内臓脂肪型肥満が大きくかかわるものがあることがわかってきました。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態を、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型症候群)といいます。

平均寿命の著しい伸長がみられる一方、人口の高齢化、社会生活環境の急激な変化などに伴って、生活習慣病の増加等が大きな問題となっています。生活習慣病は、いずれも日常生活のあり方と深く関連しており、健康の保持・増進を図るためには、健康づくりのための3要素である「栄養」「運動」「休養」のバランスの取れた健康的な生活習慣の確立が重要です。

診断基準

- ① 内臓脂肪の蓄積 腹囲(へそ周り) 男性 85cm以上・女性 90cm以上
- ② 脂質異常 中性脂肪150mg/dl以上 またはHDLコレステロール40mg/dl未満
- ③ 高血圧 最高血圧 130mmHg以上 または最低血圧 85mmHg以上
- ④ 高血糖 空腹時血糖値110mg/dl以上

* ①の内臓脂肪の蓄積(腹囲)に加えて②③④の2つ以上の項目があてはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。メタボリックシンドロームと診断された方は、自分の生活習慣を見直すことから始めてみましょう。

あなたは大丈夫? メタボリックシンドロームをチェックしよう!

食事バランスガイド
1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。食事バランスガイドを参考に、日頃の食生活を見直してみるのも一つの方法です。

※詳しくは、専用ホームページ (<http://j-balanceguide.com/>) をご覧ください。

毎日の食生活の中で「3食」「3色」を意識してみましよう。
3食とは、朝・昼・夕食をきちんと食べること。3色とは、赤(肉、魚、卵、大豆)、牛乳などで「からだをつくる食品」・黄(こ飯、パン、芋、砂糖、油などで「活動するエネルギー」になる食品)・緑(野菜や海藻、果物などで、体調を整える食品)の食品を毎食組み合わせることで、彩の良い食事をすると、バランスはとりやすいものです。色合い豊かな、四季を感じる食事をこころがけましょう。特に、「朝食」と「緑野菜、果物」を積極的にとるよ

栄養は元気の源
「病は気から」と言われるように、心の健康と体の健康は深い関係にあります。例えば、日常生活でストレスが解消されずに積み重ねられると、心身にさまざまな変調をきたし、消化器疾患や高血圧・糖尿病などの病気として現れたり、またそれが悪化



小学校での親子料理教室

うに考えてみましょう。料理ができない、する時間が無い人は、お惣菜や野菜売り場で緑をみつけていつもの食事に加えてみましょう。食育を推進
下田市では、現在38名の食生活推進員が、小学生、保育園児と保護者を対象にした食育教室の開催やふれあい広場、消費生活展でのPR活動など、食育についてさまざまな事業を開催しています。