

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ



生活習慣病は、日常生活のあり方と深く関連しています。健康の保持や増進のためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。

これからの生活をより元気で楽しく、自分らしく送れるように、生活習慣を見直し、健康づくりに取り組んでみませんか。

市保健センター ☎ (627) 6666

自分の体をチェックしよう

■あなたの筋肉量はどれくらい？ 体組成測定

筋肉量や体脂肪率、基礎代謝量や内臓脂肪レベルなどをもとに、自分の体と生活スタイルを見直しましょう。

▼会場 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)。

▼内容 測定器による筋力測定などや運動指導員によるアドバイス。

食生活を見直そう

■飲み物などの塩分量や糖度を測定します

家庭で作ったみそ汁やジュースなどを、密閉容器やペットボトルに入れて、市保健センターへお持ちください。

▼その他 市保健センターでは、食育情報コーナーを常設しています。



各種サポートを上手に活用 禁煙しよう

ID 1004469

■禁煙外来 専門の医師のアドバイスや禁煙補助薬の処方を受けられます。

■うつのみや禁煙応援薬局 市薬剤師会が認定する薬局で、禁煙に関する相談などを無料で受けられます。

詳しくは、市 ☎ または健康増進課 ☎ (626) 1126へ。

健康診査・特定健診を受診しよう

ID 1004408

特定健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を発見するための健康診査です。健康で元気に生きがいを持って生活するために特定健診を受診し、生活を見直すきっかけにしましょう。

特定健診の内容や受診方法は、加入している医療保険者へ。国民健康保険の人は、健康増進課 ☎ (626) 1129へ。詳しくは、21ページをご覧ください。



運動を始めよう

■気軽にエンジョイ Miya運動

ID 1008139

器具を使わずに楽しくできる本市オリジナルの運動です。ストレッチ、筋力運動、有酸素運動の3種類あり、それぞれ約30分の動画にまとめられています。



▲ Miya 運動

1 ストレッチ編

筋肉を伸ばすことで、血行を良くして肩こりや腰痛を予防・改善し、疲労回復にも役立ちます。

2 筋力運動編

筋肉量を維持・増加させ、肥満予防や骨や筋肉などの運動器の維持にも効果があります。

3 有酸素運動編

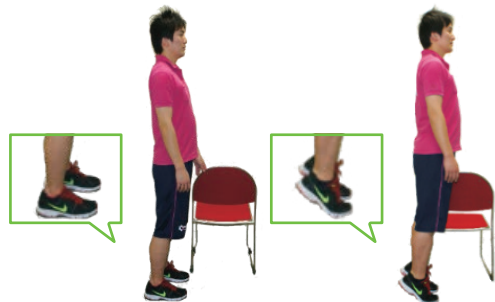
4種類の基本ステップを組み合わせたエアロビックダンスで脂肪を燃焼させます。

■その他 市保健センターでは、各運動教室を実施しています。詳しくは、23ページをご覧ください。

簡単にできる筋力運動

かかと上げ(ふくらはぎの運動)

1セット10回×2回



①手は壁や椅子につかまって、安定した姿勢で行います。

②背筋と膝を伸ばしたまま、両足のかかとを上げます(足先が真っすぐ正面に向くように注意)。