

# 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

健康・福祉  
国保・年金

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、運動、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

## 運動を始めよう

### ■気軽にエンジョイMiya運動 ID 1027977

器具を使わずに楽しくできる市オリジナルの運動メニューです。ストレッチ、筋力運動、有酸素運動の3種類があり、それぞれ約30分の動画にまとめられています。市庁やYouTubeでご覧になれる他、市保健センター(トナリエ宇都宮9階)でDVDを貸し出しています。

- ▼ストレッチ編 筋肉を伸ばすことで血行を良くし、肩こりや腰痛を予防・改善する他、疲労回復にも役立ちます。
- ▼筋力運動編 筋肉量を維持・増加させ、肥満予防や加齢による運動器の維持に効果があります。
- ▼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。



市保健センターで

## 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

運動した方が良いと分かっているにもかかわらず始められない人や、運動を始めた成果を見たい人など、ぜひ一度、体組成測定をしてみませんか。

- ▼会場 市保健センター。
- ▼内容 体組成計による測定を基に、全身の筋肉と脂肪のバランスや基礎代謝量、内臓脂肪を見ながら、運動指導員がアドバイスします。
- ▼対象 市内在住の18歳以上の人。
- ▼申込方法 当日、直接、会場へ。

## 健康づくりに関するイベント

ID 1004458

### ■講座

#### 1 名医に聞く 健康と幸せを目指すミドルシニアライフ

- ▼日時 9月7日(土)午前10時～正午。
- ▼内容 一石英一郎さん(国際医療福祉大学病院内科学教授)による、医学的に健康と幸せを考える講話、ヤクルトによるサンプル配布。

#### 2 健康ミニ講話「残暑に負けないカラダ作り」

- ▼日時 9月7日(土)午後2時40分～3時。
- ▼内容 熱中症対策などの講話、大塚製薬によるサンプル配布。

#### 3 今すぐ始める 血圧リセット習慣 減塩だけじゃない 血液管理のコツ教えます

- ▼日時 9月8日(日)午前10時30分～正午。
- ▼内容 石光俊彦さん(市医師会医師)による、血圧管理に関する講話、ヤクルトによるサンプル配布。

### ■申込方法

1 市庁の申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、市保健センターへ。

2 当日、直接、会場へ。

■その他 健康に関するパネル展・リーフレット配布を9月30日まで実施。各イベントについて、詳しくは、市庁をご覧ください。

### ■測定・体験コーナー

日時	内容
9月7日(土)・8日(日)、 午前11時45分～。なくなり次第終了	健康茶の試飲
9月7日(土) 午後1時～3時30分 (最終受け付け午後3時15分)	骨密度測定(50人程度)
9月7日(土)・8日(日)、 午後1時30分～3時30分	歯とお口の無料相談会
9月7日(土) 午後1時30分～3時30分 (最終受け付け午後3時15分)	健康づくり推進員による口コミ度チェック
	食生活改善推進員による豆つかみゲーム
	簡単スムージー作り
	看護職による血圧測定など
	足のお悩み相談
	大型ファミリーテントの展示
	痩せやすさ測定(体組成測定の実施)
歩行年齢教えます(測定)	