

お腹のお肉が気になるあなた！！

健康づくり 始めませんか

最近ちょっと太ってきた人、また、健診の結果「生活習慣病」の疑いあり！となっている人、食欲の秋ですが、そろそろ健康を真剣に考えてみませんか。市では筑波大学の研究成果をもとにした運動プログラムを取り入れた健幸運動教室を行っています。週1回程度の教室ですが、教室がない日は歩いて有酸素運動を行い、決められた筋力トレーニングを実施しています。

問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)



第3期 健幸運動教室参加者募集

対象 40歳以上の市民で、医師から運動を禁止されていない人

ところ 市民体育館2階大会議室

教室日程 (平成27年1月～6月(予定))

コース	時間(約1時間30分)	定員	回数
火曜午後コース	午後1時30分から	13人	全20回
火曜夜間コース	午後7時から	16人	
水曜コース	午後7時から	17人	
金曜午前コース	午前10時から	15人	
金曜午後コース	午後1時30分から	16人	
日曜コース	午前10時から	17人	

参加費 6ヵ月分18,000円(開始時と3月末に3ヵ月分9,000円ずつ徴収) ※教室開始後は返金不可

特典 専用歩数計(5,000円相当)を初回限定でプレ

ゼント

申込み 11月28日(金)までに電話で健康づくり課(☎973-3700)へ。(各コース定員になり次第締切)
※教室開始前に事前説明会と体力測定会があります。

運動教室 成果1 第1期参加者の平均結果



健康づくり

マタニティセミナー

とき ▶1課: 12月4日(木)午後1時30分～4時 ▶2課(申し込み): 12月16日(火)午前9時30分～午後0時30分

対象 三島市に住民登録のある妊婦(2課は定員25人)

ところ 保健センター東館※参加費無料

内容・持ち物 ▶1課: 歯科健診、ブラッシング指導、育児体験、グループワーク・母子手帳、筆記用具、テキスト(ママパパ学級)、手鏡、歯ブラシ、コップ、飲み物、厚手の靴下(冷える人) ▶2課: 妊娠・分娩の経過の講義、妊娠中の栄養についての講義、調理実習、試食・母子手帳、筆記用具、テキスト(ママパパ学級)、エプロン、タオル、三角巾

申込み・問合せ 2課のみ申し込みが必要なので、参

加を希望される人は、12月9日(火)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

※香水などを使用しての参加は控えてください。

育児グループに参加しませんか

団体名	対象	活動日	ところ
リトルベア	2歳以上(未就園児)	第1・3月	北上文化プラザ
つくしっ子クラブ	1歳以上(未就園児)	第2・4火	中郷文化プラザ 松本公民館
さくらんぼの会	双子・三つ子(年齢制限なし)	奇数月1回	保健センター

対象 市内在住の子どもとその家族

内容 リズム遊び、工作、外遊びなど

申込み・問合せ 健康づくり課(☎973-3700)

運動教室
成果2

ダイエットに成功した、神尾さん

9カ月間の効果

体力年齢……16歳
体重……9.5kg
体脂肪率……4.5%
筋肉率……+1.9%



成功の秘訣

●秘訣1 ～無理なく続けて+2,000歩～

歩数が1日あたり約2,000歩増えました。生活の中で少し意識して歩くようにし、継続的に歩数を増やすことに成功。

●秘訣2 ～すき間時間で筋トレを～

昼休みや歯磨きなどすき間時間を上手く活用して筋トレを実施、基礎代謝の向上で高い減量効果に。

健康と運動の専門家に聞く、健康づくりのコツ



健康運動指導士 三船さん

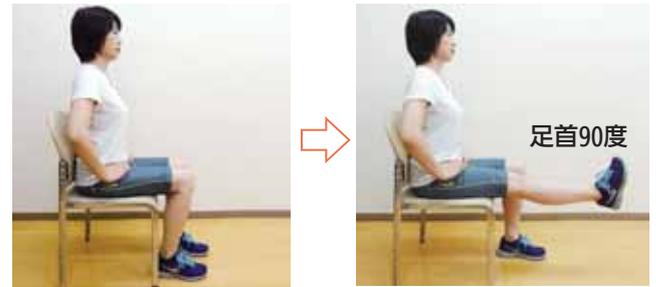
【歩くことから始めましょう】20分以上やらないと効果がでないは間違いです。少しの時間でも歩くことで効果があります。特に仕事や家事で忙しい人は長時間歩こうと思わず、息抜きに「10分」歩いてみるなど、すき間時間を上手に使ってみましょう。10分で約1,000歩、歩くことができます。

【毎年減少 あなたの筋肉】

20代をピークに、筋力は何もしないと毎年約1%ずつ減っていきます。また歩いているから足の筋肉を鍛えていると思っている人も多いかもしれませんが、転倒予防などの筋肉は歩くだけでは鍛えられません。しっかりと筋力トレーニングをすることが大切です。

三船さんが勧める お手軽筋力トレーニング

転倒予防にもなる「太ももの前の筋肉」を鍛えよう！体力に合わせて、片足5～10回行いましょう。



▲背筋を伸ばして腰かける

▲膝を伸ばす

効かせる
ポイント

- ① ゆっくりと
- ② 息を吐きながら
- ③ 鍛えている部分を意識

里山体験&ウォーク やまだで健康

とき 12月6日(土)午前9時30分～正午
ところ 山田川自然の里(川原ヶ谷943-1ほか)
定員 30人(応募多数の時は三島市民を優先し抽選)
内容 ノルディックウォーキング体験、収穫体験、栄養ミニセミナー
服装 ウォーキングできる服装、靴
持ち物 飲み物、タオル、雨具、帽子
参加費 1人500円(材料代、保険料など)
申込み・問合せ 11月28日(金)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

歯周病検診は12月20日(土)まで

歯周病は、放っておくと歯を失うことになる病気で、心臓血管系疾患、呼吸器系疾患、糖尿病など全身の健康にも悪影響をおよぼします。健康で豊かな人生を過ごすために、市が実施する歯周病検診を受けましょう。
対象 平成26年3月31日時点で20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の人
自己負担金 500円(70歳の方は無料)
検診場所 市歯周病検診実施医療機関53カ所(詳細は歯周病検診受診券に掲載)
問合せ 健康づくり課(☎973-3700)