

イベントや 運動スポットを利用して 楽しく運動しませんか



血管いきいき☆ 糖尿病予防のつどい IN まさき

保健センターでは生活習慣病の1つ、糖尿病予防のための講座を開催しています。

4回目となる今回は、医師による糖尿病予防の話と、「こころの健康」について学習します。

日時 3月5日(木) 9時15分～12時30分
参加費 無料
対象者 町内在住で、糖尿病予防に関心のある方
定員 40名
申込方法 保健センターまで電話で申込みを。
締切 3月2日(月)まで

問 保健センター ☎985-4118



松前公園

野球やサッカーなど多目的に活用できる総合運動公園です。多目的広場の外周は685mで、ウォーキングやジョギングに最適です。

問 松前公園体育館事務所 ☎984-7227

レポート



1日1万歩を目標に、毎日1時間、松前公園周辺をウォーキングしているご夫婦。おかげで、ごはんがおいしく食べられ、良く眠れるそうです。



松前公園体育館 トレーニングルーム

豊富な運動器具で効果的に体力をつけることができます。

利用料 1日につき200円(町外の利用者は240円)
※ 中学生以下は利用できません。
利用時間 9時～21時30分

問 松前公園体育館事務所 ☎984-7227

メタボ予防・改善には

一に運動、二に食事

「ついてしまった内臓脂肪を落とすのは大変」と思いがちですが、内臓脂肪は皮下脂肪に比べ、たまりやすく落ちやすいという特徴があります。内臓脂肪を落とすための大きなポイントとなるのが、運動と食事です。

「だからといっていきなり激しい運動をしたり、急に食事の量を減らしたりすることは、途中で挫折する原因になるばかりか、体にとっても良いこととは言えません。まず、日常生活に無理のない範囲の運動と食事を考えていきましよう。日ごろの生活リズムの中で、無理なく継続した取り組みをしていくことが大切です。」

今の生活のことだけを見ると、生活習慣を変えるのはちよつと面倒な感じもありますが、今少し気を

つけることで、あなたの10年後、20年後が大きく変わってきます。これからの人生を楽しむためにも、今日から健康習慣を始めましょう。

今日からできる簡単健康習慣
まずは、この中から1つ選んで実践してみましよう。そして、ぜひ続けてみましよう。
☆ 毎日体重計にのる
☆ 腹囲をはかる
☆ 歩数計をつける
☆ エレベーターをやめて階段を利用する
☆ ウォーキングをはじめ
☆ 「おなか为空いた」と思ったら10分間食せずに我慢する
☆ 買い物のとき商品の力ロリー表示をみる
☆ 1日105回多くかむ
☆ 夜9時以降は食べないようにする