

“がばい” たっしゅかプランより

9月・10月は

「歩かんばあー!さるかんばあー!」月間です

「メタボリックシンドロームと運動習慣」

わたしたちの暮らしは、意識して運動を心がけないと、運動不足に陥ってしまいがちです。

運動不足の生活習慣は、内臓脂肪の蓄積をまねき、やがては、メタボリックシンドロームの状態となります。(特定健診を受けた方は、左の基準にあてはめてみてください)

メタボリックシンドロームの判定基準

内臓脂肪型肥満

【次の内2つ移譲に該当】

【腹囲】

男性:85cm以上
女性:90cm以上



(プラス)



- 高血糖
空腹時血糖 110mg/dl以上
- 脂質異常
中性脂肪150mg/dl以上又はHDLコレステロール40mg/dl以下
- 高血圧
上が130以上又は下が85以上

自分の標準体重を知ろう!

身長 m × 身長 m × 22 = kg

おへそ周り(腹囲)1cmは体重1kgといわれます。つまり、体重1kgを減らすには、おなかを1cmひっこめること!そのため、7,000kcalの消費が必要になります。

~3ヶ月で2kgを減らすことを例に考えて見ましょう~
1kg減らすには、7,000kcal、2kg減らすには、14,000kcal減らすことが必要です。つまり、1日に156kcal分の運動をすれば、目標のダイエットが成功します。

★例えば、体重70kgの人が156kcal消費しようとする
・早歩きなら45分 ・水泳なら18分 ・自転車なら42分の運動が必要です。

- ♪運動だけで減らすのが大変な方は、食事と併用するのも効果的です。
- ♪高血圧や心臓病などで治療中の方は、運動の前に医師に相談しましょう。
- ♪特定健診の結果の保健指導レベル判定で、「動機付け支援」又は「積極的支援」となった方には、メタボ対策の「特定保健指導」の案内が届くことがあります。是非、ご利用ください。



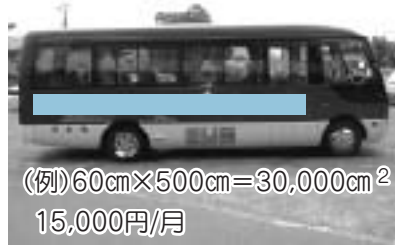
くらし部 健康課
☎(23) 9135



担当:野田

公用車に広告を出しませんか!

武雄市公用車に掲載する広告を募集します。



(例)60cm×500cm=30,000cm²
15,000円/月

- ◎掲載できる公用車と掲載 ※写真参照
- ①本庁マイクロバス 側面2枠、後面1枠
- ②山内支所マイクロバス 側面2枠、後面2枠
- ③北方支所マイクロバス 側面2枠、後面1枠
- ※走行距離は、いずれも月平均約1,000km前後です。

- ◎掲載料 いずれも、1cm²当たり、月額0.5円
- ◎掲載期間 1ヶ月単位で、最長1年間(更新で可)
- ◎掲載方法 ラッピング又はステッカーにより可。
- ◎掲載内容 一定の制限があります。
- ◎掲載できる人 個人、法人また市内、市外を問いません。
- ◎費用負担 広告作成・掲載及び撤去に要する費用は申込者の負担です。
- ◎申込受付 9月1日から、先着順に随時受け付け、審査の結果、適当と認められたものを掲載します。

問 総務部

財政課 ☎(23) 9320



担当:鈴木