



# 体重量って

## 健康になろう！健康を続けよう！

健康推進課 ☎67♦1151

平成23年度に蒲郡市が県内ワースト1位(24.7%)となった国保特定健診によるメタボ該当率は、24年度では、県内11位(21.8%)と改善がみられました。しかし、まだまだメタボ該当者は多いほうといえます。

蒲郡のメタボ該当者をさらに減らして、健康がまごおりになるために、まずは体重測定から始めてみませんか？

### 体重を毎日量ると自分の体と生活が見えてくる！ ～体重測定の効果～



若い頃から中高年のメタボに気をつけよう！  
中高年は今すぐ！

今の体重を維持したい！

若い時の体重に戻してメタボ腹を何とかしたい！  
メタボ予防には若い頃からの体重管理が重要です。

#### 若い女性の「やせ」に注意

若い女性に「やせ」が増えています。  
急激なダイエットややせは、  
貧血や骨密度の減少につながります  
適正体重を保ちましょう！



#### 高齢者の体力低下

最近食欲がなくなった。  
体力や筋力がなくなった。  
体重は変わらなくても筋肉量が  
減っているかもしれません。  
食事と運動のバランスが大切です。



家族・職場・友人で！

## がまごおりのみんなで参加しよう！ 体重測定100日チャレンジ！めざせ1万人！

参加は簡単！100日間毎日体重を量り、記録するだけ！

対象：市内在住・在勤の方



10月1日  
測定・記録スタート！

毎日測定  
記録

1月8日 100日ゴール達成！  
1月25日 ゴールイベント開催



ゴールした方全員に、すてきな賞品をプレゼント  
ファミリー向けに多機能体重計のレンタルもあります(9月16日(火)から  
直接保健センターへ)

- 参加方法
- パソコン・スマホ・携帯で  
9月16日(火)から市ホームページで詳細掲載・参加登録開始
  - 記録表(手書き)で  
9月7日(日)からチャレンジ参加案内と記録表を配布

》》》》》キックオフイベント「がまごおり健康づくりのつどい」《《《《《  
と き 9月7日(日)午後0時30分～ ところ 市民会館 大ホール