

# 11月1日(水) 保健センターに新運動施設 運動サポートセンターオープン

運動は、生活習慣病の予防、身体の機能維持や認知症予防にも効果的！

運動が健康に良いことはわかっているが場所がない、健康のための運動ってどんなものかわからない、という方は多いのではないのでしょうか？こんな方へ耳より情報です。健康づくりをサポートする運動施設がオープンします！

利用開始日 11月1日

ところ 保健センター

対象 市内在住・在勤の次のいずれかに該当する方

(1) 特定保健指導該当者

(2) 健康診断などの結果から、次のいずれかに該当する方

肥満度 BMI 25以上
血圧 収縮期 130mmHg 以上 拡張期 85mmHg 以上
中性脂肪 150mg/dl 以上 HDL 40mg/dl 以下
血糖値 HbA1c 5.6% 以上 空腹時血糖 100mg/dl 以上

## 内容

利用について健康運動指導士・保健師が個別サポートします。

(1) 有酸素運動

① ウォーキングマシン

② エアロバイク(自転車)

③ リカンベントバイク

(背もたれ付き自転車)

(2) 筋肉トレーニング

① マシン3種

(背筋・腹筋・脚力)

② ダンベル

(3) ストレッチ

利用期間 利用開始から3カ月間

※最終日に効果測定し、その後の継続的な運動の実践についてスタッフがサポートします。

料金 1回200円

とき 月～土曜日(木曜日、祝日、年末年始除く)

午前9時～午後5時(正午～

午後1時は除く)

※初回は水曜日または土曜日

初回予約 平日に直接または電

話で保健センターへ。(要予約)

持ち物 健康診断などの結果、

運転免許証など本人住所の確

認できるもの、市内在勤の場

合は勤務先の分かるもの、室

内用靴、飲み物

※運動のできる服装でお越し

ください。室内では水分補給以

外の飲食はできません。

## 健診結果からの生活習慣改善 運動サポート例

運動習慣がなく、  
運動を始めようと思われる方

健康診断や問診の結果から、皆さんにあった運動をお勧めします。気軽にお越しください。



メタボリックシンドロームの方

ウォーキングマシンによる有酸素運動で脂肪を燃焼しましょう。また筋肉量を維持するために筋トレをアドバイスします。



血圧が少し高く、気になっている方

ウォーキングや自転車こぎ運動を「楽に感じる」程度で行いましょう。

