

運動を日常に

日常の活動も立派なスポーツ！

健康推進課 ☎ 67-1151



座りっぱなしに
こんな運動してみませんか？

まった!!



1セット 10～15回を
すきま時間にやってみましょう。

皆さんは、1日に何時間座っていますか？ オーストラリアの研究によると、現代日本人が平日に座っている時間は、約7時間と言われています。これは、世界20カ国の中で最長です。

長時間座り続けると、血流や筋肉の代謝が低下し、糖尿病や心不全といった生活習慣病を引き起こすリスクを上昇させます。日常生活においては、まずは座っている時間を少なくするよう工夫しましょう。30分に1度立ち上がり動く、座りすぎによるリスクを防ぐことができます。日常に動作を取り入れ、運動の習慣化を心がけましょう。

運動サポートセンター

健診結果をもとに、保健師・看護師・健康運動指導士が運動の実施をサポートします。

- 対象**
- ・ 特定健診の結果、特定保健指導に該当した方
 - ・ 健康診査の結果から以下のいずれかに該当する方
 - ① BMI25 以上
 - ② 血圧 収縮期 130mmHg 以上、拡張期 85mmHg 以上
 - ③ 脂質 中性脂肪 150mg/dl 以上、HDL40mg/dl 以下、LDL120mg/dl 以上
 - ④ 血糖 HbA1c5.6% 以上、空腹時血糖 100mg/dl 以上
 - ・ 主治医から参加紹介があった方



定期歯科検診を受けて歯周病を予防しよう！

健康推進課 ☎ 67-1151

口臭が気になる、歯に物がはさまる、歯を磨くと出血がある、といった症状を感じることはありませんか？ それは、歯周病の症状の1つです。初期の歯周病は、自覚症状がなく気づきにくいですが、定期的に検診を受けることで早期に発見できます。

かかりつけ歯科医を持ち、年に1度は定期検診を受け、きれいな歯・さわやかな息を保ちましょう。かかりつけ歯科医をお持ちでない方、受診票が届いていないまたは紛失した方は保健医療センターまでお問い合わせください。

歯周病検診

対象 令和2年3月31日現在、20～75歳のうち5の倍数の年齢になる方
実施期間 令和2年2月29日まで

妊婦歯科健診

対象 妊婦
※歯科保健指導を希望する方は健康推進課へお問い合わせください。

