

新年から健康づくりはじめませんか

はつらつヘルスアップ教室を開催します

「健康づくりに取り組みたいけど、何から始めていいのかわからない」という人や「10年後も若々しく、はつらつと暮らしたい」とお考えの皆さんを対象に、食事や運動などの生活を見直し、適切な生活習慣を考える機会として「はつらつヘルスアップ教室」を開催します。楽しく健康づくりをはじめませんか。

- 対象** ・市内在住の健康づくりに取り組みたい人
 ・原則、全5回に参加できる人
- 定員** 先着30人
- 参加費** 無料
- 申込方法** 平成25年1月9日(水)までに健康づくり推進課健康企画班へ電話もしくは窓口でお申し込みください

日程表

とき	学習タイトル	体験テーマ	場所
1 1月17日(木) 午後2時～4時30分	開講式 10年後もより健康で若々しく、はつらつと暮らしていけるカラダをつくりましょう	・簡易血糖値測定(食後2時間値) ・体力測定(上体起こし、開・閉眼片足立ち、3分間歩行) ・運動は楽しかばい	御代志市民センター
2 1月24日(木) 午後2時～4時30分	カラダのしくみ パート1 ～よく知ろう私の身体～	糖や脂肪が燃える身体づくり始めます ～ストレッチ・やさしい筋トレ・正しい姿勢～	御代志市民センター
3 1月31日(木) 午後2時～4時30分	カラダのしくみ パート2 ～若々しく健康を保つための効果的な運動のコツ～	若々しくカッコいい身体をつくる ～筋力トレーニング、速歩～	御代志市民センター
4 2月7日(木) 午前9時～午後1時	カラダのしくみパート3 ～健康な身体をつくるための食べ方のコツ～	・野菜たっぷりヘルシー料理(調理実習) ・寒くても燃やせる!家でできるステップ運動	ヴィーブル
5 2月28日(木) 午後2時～4時30分	もっともっと若々しく、はつらつと暮らしていくために・・・ ～これまでの頑張りの成果を確かめ、明日へ繋げましょう～	・簡易血糖値測定(食後2時間値) ・体力測定(上体起こし、開・閉眼片足立ち、3分間歩行)	御代志市民センター

こころの健康状態をチェック

健康づくりでは身体とともにこころの健康も大切です。自宅で手軽にこころの健康状態をチェックできる「こころの体温計」を利用してみませんか。携帯電話やパソコンから現在の健康状態や最近の日常生活に関する質問事項に答えていくと、こころの健康状態を診断します。氏名などの個人情報の入力不要です。体調が悪いと体の体温を測るように、ちょっと疲れていると感じたら、こころの体温を測りましょう。市ホームページから利用できますので、ぜひお試しください。

こころの体温計

▼パソコンはこちらからご利用いただけます。
<https://fishbowlindex.jp/koshi/>

こちらから携帯電話でご利用いただけます。

こころの体温計(本人モード)
 ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

ねこ 社会的なストレス
 水櫃のヒビ 住環境のストレス
 赤金魚 自分自身のストレス
 石 その他のストレス

黒金魚 対人関係のストレス
 水の透明度 落ち込み度

結果画面(例)

家族モード
 あなたの大切な方の健康状態が分かります。

赤ちゃんママモード
 産後の不安な心の健康状態が分かります。

アルコールチェックモード
 飲酒が心にとどのような影響を与えているのかが分かります。

ストレス対処タイプテスト
 あなたのストレス解消法はどのタイプ?

問い合わせ先 健康づくり推進課 健康企画班(西合志庁舎) ☎ 242-1183

健康のすすめ



自分の目的にあった運動を選んでいきますか

健康づくりのために運動をしている人は多いと思いますが、「やせたい」「高血圧を改善したい」「寝たきりを予防したい」など目的は人によってさまざまです。運動は種類・強さ・時間を工夫することにより効果を得られます。自分の目的にあった運動を選んで、効果的に実践しましょう。

ただし、通院中や痛みがある人は、必ず医師の指示に従って行なってください。

運動の種類は大きく3つに分けられます

有酸素運動



筋力トレーニング



柔軟運動



主な運動	ウォーキング、ジョギング 水中運動、登山など	スクワット、腹筋運動 ダンベルの運動など	ストレッチ、ヨガなど
効果	<ul style="list-style-type: none"> 脂肪を燃焼させる 心肺機能を強くする <p>運動中の筋肉は、呼吸で取り込んだ酸素と一緒に脂肪を燃焼させる。また、心肺機能を活性化させ代謝がよくなる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 筋力がつき、腰やひざの痛みが軽減する 基礎代謝が向上し太りにくい体になる <p>筋肉に負荷をかけることで筋肉を太く、強くする。体を支えている筋肉が強くなると腰やひざの痛みが軽減する。また筋肉が活性化され、糖や脂肪が燃えやすい太りにくい体になる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ケガの予防をする 疲労回復、リラックス効果がある <p>筋肉を伸ばし、硬くなっている筋肉をほぐすことで血流が促進され、肩こりや腰痛改善に効果がある。また、体の柔軟性を向上させることでケガを予防する。</p>
こんな人におススメ	<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病や高血圧、脂質異常症など生活習慣病を予防・改善したい人 減量したい人 	<ul style="list-style-type: none"> 体力をアップさせ、日常生活をラクにしたい人 メリハリのある体にしたい人 	<ul style="list-style-type: none"> 肩こりや腰痛がある人 運動をするときの準備・整理運動
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> 有酸素運動で体脂肪まで燃焼させたい人は15～20分以上が効果的 健康づくりのためには、「楽である」から「ややきつい」の間の自覚的運動強度が必要 	<ul style="list-style-type: none"> 基礎代謝向上のためには大きな筋肉である胸(大胸筋)、背中(広背筋)、足(大腿四頭筋)、お腹(腹直筋)を鍛える 筋トレ中、息をとめない(息を止めると血圧が上昇して心臓に負担をかけてしまう) 	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチは体が暖まっているお風呂あがり効果が効果的 数を数えながら、伸びている筋肉を意識して行なう