

## 腸美人でお腹がへこむ！？ 健康づくり講演会「腸美人～キレイな腸から健康づくり～」

腸をキレイに保つことは美肌効果やカラダの中からスッキリやせれたり、大腸がんの予防にもつながるといわれています。

いつまでもキレイでいれるように、腸美人になれる秘訣を聞いてみませんか。

**と き** 4月27日（土）  
受付 午後1時30分 開演 午後2時  
**ところ** ヴィーブル研修室  
**対 象** 市内在住の健康づくりに取り組みたい人  
**定 員** 80人 ※申込不要  
**講 師** 高野病院 医師 入江朋子さん

## プールで有酸素運動をしたい人におすすめ

### 対 象

- ・合志市国民健康保険もしくは後期高齢者医療保険（合志市）に加入している人で、保険税（保険料）の過年度分の滞納がない人
- ・平成25年4月1日時点で40歳以上の人で医師から運動制限を受けていない人

### 申込方法

保険証と印鑑を持参の上、申し込み先までお越しください。（電話不可）

下記の事業は、合志市国民健康保険および後期高齢者医療保険（合志市）の保健事業の一環です。社会保険加入の人は対象外になります。

### ユーパレス弁天プール利用補助券

ユーパレス弁天プールを1回200円で利用できる補助券を50枚進呈します。利用は申込者本人に限ります。

**有効期限** 8月31日（土）まで  
※9月以降は、ユーパレス弁天の改修工事が予定されています。

**申込期間** 現在受付中です。国民健康保険加入者300人、後期高齢者医療保険加入者50人に達した時点で終了します。

**申し込み先** 健康づくり推進課  
（国民健康保険加入者）  
高齢者支援課（西合志庁舎）  
（後期高齢者医療保険加入者）



### 水中運動教室 アクアシェイプアップ教室

本年度はユーパレス弁天改修工事のため、1期のみの開催となります。

**と き** 《水中運動教室》  
5月10日～7月12日（全10回）  
毎週金曜日 午後2時30分～4時

《アクアシェイプアップ教室》  
5月8日～7月10日（全10回）  
毎週水曜日 午後7時30分～9時

**ところ** ユーパレス弁天プール  
**内 容** アクアビクス、水中リラクゼーション、栄養講話

**定 員** 各教室35人  
（国保30人、後期高齢5人）

※定員を超えた場合は選考となります。初めて参加する人、特定健診を受けている人などを優先します。

**参加費** 無料  
**申込期限** 4月25日（木）まで  
**申し込み先** 健康づくり推進課 健康企画班

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



## 春から健康づくり、はじめよう 健康ライフを応援します

寒い冬を越えて春がきたら「何か新しいことを始めたい」と思っている人も多いのではないのでしょうか。春は天候も良くなり、健康づくりを始める絶好のチャンスです。「もっと健康になりたいけど何から始めればいいのか…」、「カラダを動かしてみたい」と思っている皆さん、いつまでもキレイで、若々しく、かっこよくいるためにも楽しく健康づくりを始めましょう。

## 1に運動 2に食事 しっかり禁煙で健康寿命をのばそう

健康づくりに欠かせないこと、それは「運動」です。

運動の種類については11月号の健康のすすめに掲載しています。

今回は「どれくらいの時間や歩数を目標にすればいいの？」ということについてお知らせします。

### 時間を目安にする場合

1週間で60分以上  
※ウオーキング（速歩）など  
「運動」の合計時間

### 歩数を目安にする場合

1日8,000～10,000歩  
※「生活活動」（洗濯をする、買い物に行くなど日常生活動作）と  
「運動」をあわせた歩数



個人の体力レベルにもよりますが、まずは左記の数値を目標に運動を始めると血糖や脂質異常、血圧の改善や内臓脂肪の燃焼など生活習慣病の予防につながりますので、ぜひ指標にしてみてください。  
※運動強度は個人の体力レベルや疾患によって異なります。通院中や痛みのある人は医師の指導のもと、行なってください。

## 大好評の健康づくり教室 「はつらつヘルスアップ教室」第1期を開催します

昨年度は50人以上の申し込みがあり、大好評だった健康づくり教室です。生活習慣病予防の学習と運動の実践をテーマに「効果的な運動のコツ」や「食事のポイント」などの基本的な内容を学びます。新年度に入り、健診結果をよくしたい人、今年こそはメタボから脱出したい人、今ならまだ間に合います。

**対 象** ・市内在住の健康づくりに取り組みたい人  
・原則、全4回に参加できる人

**定 員** 30人 ※申込多数の場合は抽選  
**参加費** 無料

**申込方法** 健康づくり推進課へ電話もしくは窓口でお申し込ください。

**申込期限** 4月26日（金）まで

| 日 時      | 主なテーマ                      | 内 容                                           |
|----------|----------------------------|-----------------------------------------------|
| 5月8日（水）  | はつらつと暮らすための健康づくりははじめます     | ・健診結果から今の自分の生活を振り返ろう<br>・やさしいストレッチと筋トレ、正しい姿勢  |
| 5月15日（水） | みるみる効果が上がる運動のポイント          | ・効果的な運動のポイントは…「種類・強さ・時間」<br>・「はあはあドキドキ」ウオーキング |
| 5月22日（水） | 健康的なカラダをつくる食べ方のコツ          | ・嗜好品やおかずの上手なとり方<br>・はつらつとしたカラダをつくるおススメの筋トレ    |
| 5月29日（水） | さあ続けましょう！はつらつとした明日へのカラダづくり | ・続ける秘訣を学びましょう<br>・免許皆伝！速歩、筋トレ、ストレッチ           |

時間：午後2時～3時30分 場所：泉ヶ丘市民センター