

運動習慣を 身につけよう！

運動習慣を身につけよう！



運動は、自分がやろうと思えばいつでもどこでもできるものです。最初から、生活を大きく変えるような運動ではなく、「これなら長く続けられそう」という運動をいくつか見つけて、生活習慣の中に取り入れてみましょう。

肥満の予防や改善のためには、体を動かして脂肪を燃焼させる有酸素運動と筋力を強化して代謝を上げる筋力トレーニングの二つを組み合わせると、より一層効果的です。

運動の効果



運動を生活習慣に取り入れるためのヒント！

- まずは歩数計をつけて意識づける
- 休憩時やテレビのコマーシャル時に腹筋やストレッチをする
- 家事も立派な運動。手抜きしないでしっかりやる
- 歩くときは意識して歩幅を大きくし、お腹を引き締める
- エレベーターに乗らずに階段を使う

運動で消費される消費エネルギーの目安量

エクササイズガイド2006(厚生労働省)より

※絵の運動をすると、あなたの体重とほぼ同じエネルギーが消費されます。
例) 階段上りを8分間すると、体重60kgの人は約60kcal消費され、体重80kgの人は約80kcal消費されます。

ゆっくり歩く 20分 買物、犬の散歩などの時速4km 	軽い筋力トレーニング 20分 GuGuGu 	掃除機かけ 17分 	早く歩く 15分 急いでる時の時速6km 	階段を上る 8分 Let's
------------------------------------------	-------------------------------------	----------------------	------------------------------------	------------------------------

<1人分の栄養価>カルシウム 218mg
エネルギー 218kcal 塩分 1.0g
たんぱく質 15.6g 脂質 15.1g

- ▼材料(4人分)
- 高野豆腐 2枚
 - 鶏ひき肉 200g
 - 玉ねぎ 1/2個
 - たまご 1個
 - 塩・こしょう 少々
 - 油 適量
 - 大根 適量
 - ねぎ 1本
 - ポン酢 適量
 - トマト 1個
 - レタス 適量

- 1) 高野豆腐は戻し、みじん切りにしてよく絞る。玉ねぎもみじん切りにする。
2) 鶏ひき肉に高野豆腐・玉ねぎを加えてよく混ぜる。たまごと塩・こしょうを加えさらに混ぜる。
3) 小判型に丸め、フライパンに油をひいて焼く。フタをして中までしっかり火をとおす。
4) 大根はすりおろし、ねぎは小口切りにする。お皿にレタスをしき、ハンバーグを盛り、大根おろしとねぎをのせる。トマトを添える。食べるときにポン酢をかける。
★高野豆腐にはカルシウムが多く含まれています。骨粗しょう症予防におすすめの食材です。

*みんなのレシピ... 高野豆腐のハンバーグ



国民健康保険に ご加入の人へ

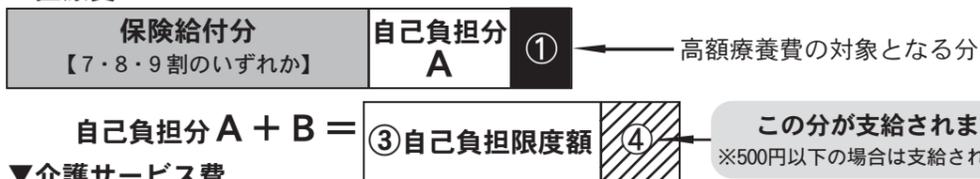
天高く〇〇肥ゆる秋！食欲の秋を楽しく無理なく健康的に！！
メタボ該当者・予備群の方を対象に2つの教室が始まりました。
今回は各教室の紹介と、医療と介護、両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減する制度のお知らせです。

医療と介護、両方のサービスを利用している世帯の方へ

問い合わせ ☎ 57-8506
市民保険課国保係

高額医療・高額介護合算療養費制度が始まりました
医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減する制度です。
◆ 国保の被保険者が、1年間(毎年8月～翌年7月末)に支払った医療費と介護サービス費において、それぞれの保険の限度額(①・②)適用後の自己負担額を合計(A+B)し、さらに自己負担限度額(③)を超えた金額(④)が支給されます。
◆ なお、同じ世帯の方でも、対象期間の末日(7月31日)に加入している医療保険(国保、後期高齢者医療、職場の健康保険など)ごとに、別々に計算します。
◆ ※入院時の食事や差額ベッド代は対象になりません。
◆ 該当すると思われる方には12月ごろ個別にお知らせします。
▼ 国保の方
市役所市民保険課
後期高齢者医療の方
後期高齢者医療広域連合

▼医療費



▼介護サービス費



ヘルシースリム教室

初回のこの日は、香南市いきいきセミナーの講師でもある国立保健医療科学院の疫学部部长、今井博久先生が「メタボリックシンドロームとは？」というテーマで講義を行いました。参加者16人は、高血糖状態をそのままにしておくなど、怖いかを写真や資料で具体的に学習。また、「小さな目標、強い意志」をモットーに、自分自身でこれから気を付ける生活習慣の目標を確認しました。

10月5日(月)赤岡保健センターで、生活習慣の改善を目的に、食事や運動について学習する教室が始まりました。

～メタボ撲滅～
小さな目標・強い意志！
をモットーに
がんばろう！！

問い合わせ ☎ 57-8506
市民保険課国保係



ボディーデザインスクール

初回のこの日、参加者はスクワット、腹筋、腕立て伏せの毎日続ける3種類の実技と、講義を組み合わせて学習しました。
半年後のおなかまわりがどうなっているか楽しみです。



「昔のスカートををはきたい！」
「おなかまわりのたるみをなんとかしたい！」
中高年に多い共通の悩みです。
10月15日(木)にのちふれあいセンターで開催されたこの教室は、「めざせベルトの穴、ワンピースダウン・本気の1カ月!!」を合言葉に3種類の筋力トレーニングを毎日続け、おなかまわりをすっきりと、健康的な体をめざした教室です。