

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ



生活習慣病は、日常生活のあり方と深く関連しています。健康の保持や増進のためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。

これからの生活をより元気で楽しく、自分らしく送れるように、運動、生活習慣を見直し、健康づくりに取り組んでみませんか。

市保健センター ☎(627)6666

自分の体をチェックしよう

■あなたの筋肉量はどれくらい？ 体組成測定

筋肉量や体脂肪率、基礎代謝量や内臓脂肪レベルなどが判定できます。これから運動を始める人や、運動を始めた成果を知りたい人など、ぜひ一度、体組成測定をしてみませんか。

▼会場 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)。

▼内容 体組成計による測定と結果説明、運動指導員によるアドバイス。

運動をはじめよう

■気軽にエンジョイMiya運動

器具を使わずに楽しくできる本市オリジナルの運動です。ストレッチ、筋力運動、有酸素運動の3種類があり、それぞれ約30分の動画にまとめました。

☎ 1027977



▲市HP「Miya運動」

1 ストレッチ編

筋肉を伸ばすことで、血行を良くして肩こりや腰痛を予防・改善し、疲労回復にも役立ちます。

2 有酸素運動編

4種類の基本ステップを組み合わせたエアロビクスダンスで脂肪を燃焼させます。

3 筋力運動編

筋肉量を維持・増加させ、肥満予防や加齢による運動器の維持にも効果があります。

ストレッチで疲れにくいからだづくり

胸のストレッチ



- ①足を肩幅程度に開き、背中を少し丸くします。
- ②前で両手を組みます。
- ③へそを見ながら、背中を少し後ろに引きます。

背中ストレッチ



- ①足を肩幅程度に開き、背もたれに寄り掛らずに、背筋を伸ばします。
- ②後ろで両手を組み、胸を張りながら両手を斜め下に伸ばします。目線は正面です。

食事を見直そう

■飲み物などの塩分量や糖度を測定します

家庭で作ったみそ汁やジュースなどを、密閉容器やペットボトルに入れて市保健センターへお持ちください。

禁煙しよう

☎ 1004469

たばこに含まれる「ニコチン」は依存性が高く、1人で禁煙をすることが難しいこともあります。次のサポートをご利用ください。

■禁煙外来

専門の医師のアドバイスや禁煙補助薬の処方を受けられます。

■うつのみや禁煙応援薬局

市薬剤師会が認定する薬局で、禁煙に関する相談などを無料で受けられます。

詳しくは、市HPをご覧ください。健康増進課 ☎(626)1126へ。

健診で生活習慣病の早期発見

☎ 1004407

特定健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を発見し、生活習慣病の発症・重症化を予防するための健康診査です。生活習慣の見直しが必要な人は、管理栄養士や保健師などによる特定保健指導を受けることができます。

特定健診の内容や受診方法は、加入している医療保険者へ。国民健康保険に加入している人は、健康増進課 ☎(626)1129へ。

健康つつみやき まるごと健康ガイド

☎ 1028283



▲市HP「健康つつみやき まるごと健康ガイド」

健康づくりの3要素(栄養・運動・休養)の重要性や具体的な取り組みなどを紹介するガイドブックです。健康づくりにぜひご活用ください。

健康増進課 ☎(626)1126