

特集1

健康アップ入習慣で



メタボリックシンドロームを予防しましょう!

メタボリックシンドローム(メタボ)を放置すると、生活に支障をきたすような病気を引き起こす可能性があります。予防するためには、健康的な生活習慣を送ることが大切です。この機会に、生活習慣を見直してみませんか?

泉区健康づくり講座

無料

「メタボ予防2か月間チャレンジ」を開催します!

- 20歳の頃から体重が増えた
 - お腹周りが太くなった気がする
 - 健康診断で、血圧、コレステロール、血糖の数値が基準値より高かった
- …など

ひとつでも当てはまる人は**生活習慣の改善**が必要です。

コロナ禍で外出が減り、**体重増加が気になっている人 必見!**



泉区健康づくり講座 全2回コース

- 日時** 1回目: 10月 9日(土)9:30~12:30
2回目: 12月11日(土)9:30~11:40 (受付は両日とも9:15から)
- 対象** 区内在住・在勤の20~64歳で、健診結果や体重増加が気になる人
- 定員** 先着15人
- 会場** 区役所1階母子健康相談室(予定)
- 内容** 1回目:体組成測定、生活習慣病予防全般の話、栄養と運動の話
2回目:体組成測定、歯のお手入れの話、2か月間の振り返り
- 申込** 9月13日~9月30日の間に次のいずれかの方法でお申し込みください
①横浜市電子申請・届出サービスの申込フォーム
②FAX (「メタボ予防2か月間チャレンジ申込」と明記し住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを記入)

参加者の声

講座があることでやる気を継続することができました。

定期的に健診を受け、健康的な体を保つようにしたいです。

受講した内容を振り返り、体を動かすこと・バランス良くよくかんで食べることを今後も続けていきたいです。



講座の様子

講座に参加できない人も... おうちで健康づくりを実践! ワンポイントアドバイス

運動

階段を使いましょう

- 生活の中で活動量を増やす
- すきま時間で筋トレなどをする



歯と口

効果的な歯みがきをしましょう

- 1口30回かむ
- 毎食後に歯みがきをする
- 年に1回、歯科健診を受ける



食生活

- 1日3食(朝昼夕) バランス良く食べる
- 野菜は1日350g以上食べる

350グラムはこれくらいです



コラム

お口の健康は全身の健康につながります! ~見逃していませんか?オーラルフレイル~

オーラルフレイルは加齢と共に起こる「お口のささいな衰え」。こんな症状ありませんか?

- むせる
- かたい物がかめない
- 食欲がない
- 滑舌が悪い

このようなささいな変化をそのままにしていると、お口の機能はますます低下し、全身の衰えにつながります。

毎日**けんこう**体操をして予防をしましょう!!



毎日こつこつ行くと効果が期待できます!

動画でわかりやすく!

5~10分で見られる健康づくり動画を区役所のホームページで公開中です!



- 筋力トレーニング
- オーラルフレイル予防
- むし歯・歯周病予防
- 禁煙サポート



健康づくりリーフレットも活用してください!



健康アップのポイントが満載!

