

**（夜の運動教室）**

**初級運動教室**

動いている人でも参加できる

▼ 内容  
有酸素運動、筋力トレ、ストレッチ

▼ とき  
10月29日(月)、11月26日(月)、12月17日(月)全3回 19時～20時  
(受付18時30分)

▼ ところ  
葦山福祉・保健センター

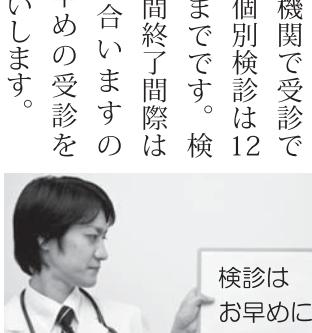
▼ 定員  
30人

▼ 申込み  
10月10日(水)～26日(金)



今年度の子宮頸がん・乳がん・骨粗  
しそう症検診の受診票は、5月下旬に  
青い封筒で送付しています。秋の婦人  
科集団検診は、市内3カ所で10月末ま  
での指定日です。

医療機関で受診で  
きる個別検診は12  
月末までです。検  
診期間終了間際は  
混み合いますの  
で、早めの受診を  
お願いします。



(骨粗しょう症予防)  
**骨げんき教室** 毎年人気!  
▼内容  
骨を元気にする運動、骨を作る  
料理の調理実習  
▼とき  
11月15日(木) 10時～14時  
▼ところ  
葦山福祉・保健センター  
▼定員  
20人

**スタッフ通信**

■生活習慣は親から子へ  
受け継がれる■

親の生活習慣は子どもの生活習慣になります。遺伝子だけでなく、食事内容・味付け、食べ方はゴロゴロする親の姿も、受け継がれているかもしれませんね。



静岡の女性が元気な理由として、「気候がいいから」「地場の食材が豊かだから」「お茶を飲んでいるから」と言わわれています。本当のところはまだ解明されていませんが、運動と食事はコロコロとカラダの健康の柱ですよね。

静岡県の女性は  
『※健康寿命』が全国で1位！

今回のテーマは『女性の健康づくり』。伊豆の国市の女性は他の市町に比べると…。健康を、そして“美”を目指す女性のためのお知らせです。

伊豆の国市では……

『20代女性のやせ』『40歳以上の女性のぽっちゃり』が多い?

20代女性の『やせ体型』の人がなんと  
4人に1人！この世代は、やせ志向が  
強い上に、就職、結婚、出産、育児などで  
生活が目まぐるしく変化します。親か  
らの独立により、生活が乱れる人もい  
るでしょう。しかし、若くて体力もあ  
るので、体に不調として現れにくく、自  
分の健康への配慮が不足しやすい時期  
でもあります。

一方、平成21年度特定健診結果から、  
40歳以上の女性の『ぱっちゃり体型（※  
B M I 25以上）』の人は、およそ5人に  
1人。県平均より多くなっています。  
その他にも、高血圧や糖尿病、がんなど  
の病気の割合も県平均より高いという  
ことがわかっています。

食事だけを減らして体重をコントロールする方法は、『やせ』ではなく『やつれ』です。体重と一緒に、必要な筋肉や骨が失われ、肌も衰えてしまいます。食事だけでなく、運動も組み合わせた体重コントロール方法は、筋肉が付くことで基礎代謝が上がり、効率よく脂肪が燃やされ、スタイルの維持にも効果は大です。

また、最近はいわゆるスポーツをする運動以外に、家事・育児など日常生活でマメに動くことも、カロリー消費に役立つことがわかりました。

健康づくり課では、『お家でもできる運動』をテーマに教室を行ない、キレイを目指す女性を応援します。

(男性の参加も可能です)



（昼の運動教室）  
**ウォーキング＆エクササイズ教室**

幼稚園・小学生ママもOK

▼内容

運動習慣を身につける、正しい運動の方法を知る

▼とき

10月18日(木)、11月12日(月)、12月10日(月)、1月21日(月)、2月18日(月)、3月11日(月)

全6回 9時30分～11時30分  
(受付9時～)

▼ところ

大仁市民体育館  
(10月・11月・12月・3月)  
あやめ会館  
(1月・2月)

# 女性の健康づくり

ウソ?ホント?



用語角話