

「メタボ予防」の運動について シリーズ④

今回はメタボ予防のための運動のお話です。9月号でもありましたように山都町では男性の4人に1人、女性は9人に1人がメタボに該当しており、増加傾向にあります。その一因として、運動不足があります。下の表は住民健診を受けた方の運動状況を表していますが、山都町は同規模や県よりも運動習慣のない人が多いことが分かります。メタボ改善のために日常的に動く習慣をつけるようにしましょう。

R3 特定健診受診者の運動状況	山都町	同規模平均※	県
1回30分以上運動習慣なし	16.5% ↑	15.4%	14.5%
1日1時間以上運動なし	29.3% ↑	26%	26%

※同規模平均とは同じ人口規模の市町村の平均数値を示しています。

【運動目標】

18～64歳：歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分以上行いましょう

65歳以上：横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもいいので、身体活動を毎日40分行いましょう

今よりも10分多い活動に努めましょう。※基礎疾患がある方はかかりつけの医師にご相談ください。

例) 60歳男性身長169cm体重68kg(標準体重)の人がコンビニおにぎり1個分のカロリーを消費するための運動時間



問合 健康ほけん課 ☎ 72-1295

山都町ファミリー・サポート・センター会員になりませんか？

山都町ファミリーサポートセンターとは…

育児のお手伝いをしてほしい方(依頼会員)、育児のお手伝いをしたい方(協力会員)が、お互いに助けたり、助けられたりして育児の相互援助活動を行う会員組織です。

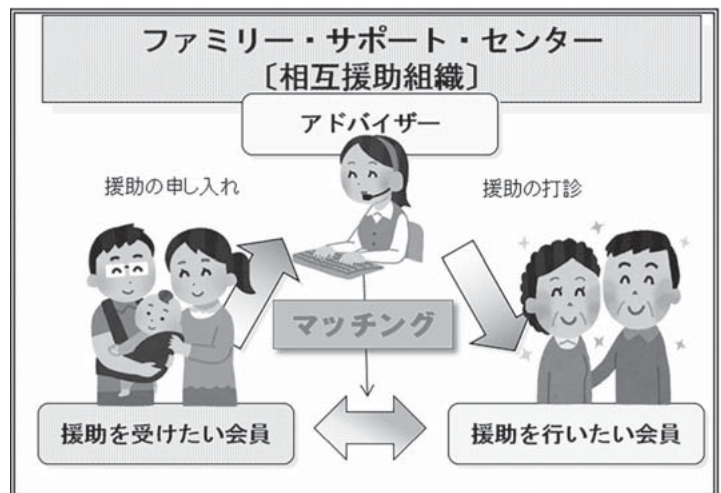
○会員になるには？

山都町子育て支援センター内に事務局がありますので、気軽においでください。

○料金はどうなってるの？

無料で会員になれます。
利用する際に料金が発生します。

詳しくは子育て支援センターにお尋ねください。



問合 山都町子育て支援センター ☎ 72-1928