



4月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00～12:00 弓削保健センター

健康相談 ★

8日(火) 9:30～10:30 せとうち交流館

生名地区

はつらつ教室自主活動 ★

毎週月曜 13:30～14:30 生名保健センター

健康相談 ★

17日(木) 10:00～11:00 生名総合支所

いきいき体操 ★

毎週月曜 9:30～11:00 生名保健センター

まめちびクラブ ★

15日(火) 10:00～11:30 生名保健センター

岩城地区

はつらつ教室自主活動 ★

1日、8日
15日、22 10:00～11:00 岩城保健センター
日(火)

健康相談 ★

10日(木) 10:00～11:00 岩城総合支所2階

21日(月) 10:00～11:00 長江集会所

デイケア ★

2日(水) 13:30～15:00 岩城港(集合場所)

魚島地区

健康相談 ★

17日(木) 10:00～11:30 魚島地域交流センター

元氣アップ体操

―すきま時間体操―

薄着になる春。背筋のしゃんと伸びた姿勢は若々しい印象を受けます。反対に背中が丸まった姿勢は老けて見えるだけでなく、腰痛や肩こりになり、歩くことにも支障が出ます。また、呼吸が浅くなるため、自律神経のバランスも崩れてしまいます。年齢を重ねてもよい姿勢を保ち、生涯自分の足で歩くためには、日ごろから背中の筋肉を鍛えておくことが大切です。成人および高齢者は、筋トレを週2～3回行うことが推奨されており、筋肉は年齢に関係なく鍛えることができます。自分では見えない背中だからこそ、意識をして動かしましょう。

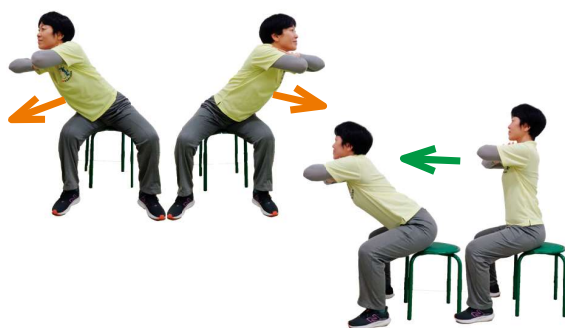
座って懸垂

- ①背筋を伸ばして椅子に浅く座る。
- ②両手を頭上にY字バンザイする。
- ③鉄棒で懸垂をするイメージで、ゆっくり息を吐きながら背中に力を入れ、ぐっと腕を下に引く。

ゆっくり5～10回
―日2～3回

おじぎ背筋

- ①背筋を伸ばして椅子に浅く座り、足を大きく開く。
- ②両手を胸の前でクロスし、背中に力を入れ、上体が丸まってしまうように意識し、股関節から前に曲げておじぎする。
- ③左に身体をひねり、同様におじぎする。
- ④右にも。 5～10回 ―日2～3回



おなかひっこめ大作戦!!

上島町は、メタボリックシンドローム該当者数が **愛媛県ワースト1位**
男性の2人に1人が肥満 です。

メタボリックシンドローム

腹囲

男性 85cm以上
女性 90cm以上
もしくは
BMI
25.0以上

+

□脂質異常

中性脂肪 150mg/dl 以上または
HDLコレステロール 40mg/dl 未満

□高血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上または
拡張期血圧 85mmHg 以上

□高血糖

空腹時血糖 110mg/dl 以上

動脈硬化を
進行させます心臓病
脳卒中

自覚症状はなくても・・・血管の傷みは進行しています

私の適正体重は?

身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重

(例) 160cmの方の場合

1.6 × 1.6 × 22 = 56.3kg
これが適正体重です。

適正体重と自分に合った一食分のご飯の量は?

目安: ご飯 100g = 「コンビニのおにぎり1個」または「小茶わん1杯」

性別		男性			女性		
身長	適正体重	20代	30代～40代	50代～	20代	30代～40代	50代～
145cm	46.3kg	105g	90g	85g	90g	85g	80g
150cm	49.5kg	120g	105g	100g	100g	100g	90g
155cm	52.9kg	135g	115g	110g	115g	110g	100g
160cm	56.3kg	145g	130g	125g	130g	125g	115g
165cm	59.9kg	160g	145g	135g	140g	140g	130g
170cm	63.6kg	180g	160g	150g	155g	150g	140g
175cm	67.4kg	195g	175g	165g	170g	165g	155g
180cm	71.3kg	210g	190g	180g	185g	180g	170g

※身体活動レベル = 「ふつう」の人の場合(1日に2時間以上立ち仕事をされる方や重労働の方は基準が異なります)

今より10分体を動かそう。「プラス10(テン)」

体を動かすことで、脂肪の燃焼と筋力の維持・増進が期待できます。

まずは、すきま時間を有効に活用し、今より10分多く体を動かしましょう。

自分に合った方法で、運動の習慣をつけましょう。

身長・年齢・性別によって、自分の体に合った、無理のない「ご飯の量」が決まります。
ぜひ一度ご飯の量を測ってみてください!

健診で健康を見つけに行こう

3月中旬に令和7年度の健診案内を個別送付しています。

受診できる年齢・健診項目をご確認いただき、ぜひお申込みください。

Web予約も可能ですので、ご利用ください。



Web予約QRコード

