

健康コーナー

健康の極意は運動にある

お手軽!
生活習慣病予防のための
運動教室

最近、「運動不足だなあ・・・、お腹がでてきたなあ・・・、体重が気になるなあ・・・、これではいけないなあ・・・」と書いていても、解消への一歩をなかなか踏み出せないでいる「あなた！」
そんな「あなた」にうってつけの運動をこの教室でご紹介いたします。

今回のテーマは「お手軽！ かつ 効果テキメン ラジオ体操」

ラジオ体操と聞けば、皆さん一度は体験されたことがあるのではないのでしょうか？
音楽が流れば自然と体が動くという方も多いと思います。教室に参加し、体操のポイントをつかんで、自宅でも効果テキメン体操を行ってみませんか？



【日時・場所】

日		時	会 場	申し込み先
2月13日(水)	夜	19:00 ~ 21:00	対馬市公会堂(豊玉町)	保健部 健康推進課 0920(58)1116
2月14日(木)	昼	13:30 ~ 15:30	対馬市交流センター3階(巖原町)	南福祉保健センター 0920(52)4888

【講師】九州ラジオ体操連盟理事長 高田忠助先生(元長崎女子短期大学幼児教育学科教授)

【内容】『生活習慣病予防のための運動』についての講演・実技

ラジオ体操 日常生活に運動を取り入れる工夫 筋トレ 座ったままでできる運動

【準備品】運動のできる服装 室内シューズ 水分補給のための飲料水

【申し込み】参加を希望される方は、参加される会場の申込先へご連絡ください。

当日の参加も可能ですが、事前準備のために2月6日(水)までにお知らせください。

保健部健康推進課 0920(58)1116 南福祉保健センター 0920(52)4888

保健部保険課国保老人保健班
健康推進課健康推進班

0920(58)1118
0920(58)1116

設定された受診率・保健指導率の達成状況に心じて、平



特定健康診査は、内臓脂肪症候群の該当者や予備群を把握するために実施され、その健診により該当者又は予備群と判定された方に対し、特定保健指導として、保健師等がその人の状態に応じ、生活習慣改善のための「動機付け支援」、「積極的支援」等の保健指導を行います。

成20年度から創設される「75歳以上の方々の医療保険制度(後期高齢者医療制度)」に対する支援金(負担金)について、平成25年度から最高で1割の加算または減算が行われることとなり、皆さんが納める国民健康保険税に大きく影響することになります。

生活習慣病の原因となる内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防・改善を目的に、特定健康診査及び特定保健指導が実施されます。対象となる方は、40歳から74歳までの対馬市国民健康保険に加入する被保険者の皆さんです。

平成20年4月から
特定健康診査・特定保健指導がスタートします。