

はつらつサロン(運動教室)エアロビクス参加者募集

栃木県で実施された、県民健康・栄養調査結果によると栃木県人で運動習慣のある人(週2日以上、1回30分、1年以上継続している人)の割合は、男女とも20%程度で、全国平均を大きく下回っています。生活習慣病予防の効果は、身体を動かす(運動の)強さと時間に従って上昇するといわれ、適度な運動は、食生活と並んで健康づくりに欠かせないものです。

「自分の健康は自分で守る」を目標に、積極的に運動にチャレンジしてみませんか?

■対象者

- ①40才以上で特定健康診査(健診)を受診した方
- ②健康増進事業を受けた方
- 「メタボ予防教室」
- 「糖尿病予防教室」
- 「ヘルシーライフスタイル講座」など

■募集人数

約30名 定員になり次第締め切り

■場所

下野市保健福祉センター  
きらら館 検診室

■持ち物

運動可能な服装、屋内用運動靴、タオル、飲み物(水やお茶)

■参加費 無料

■内容

血圧測定(実施開始前後)・エアロビクス・ストレッチ

■日程

- ①11月29日(木)
- ②12月14日(金)
- ③1月11日(金)
- ④1月25日(金)
- ⑤2月8日(金)
- ⑥2月19日(火)
- ⑦3月14日(木)
- ⑧3月21日(木)

※全8回コースです

■時間

午前9時45分～11時30分

■その他

高血圧の方・運動について制限のある方は健康増進課までご相談ください。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

「日本人における動脈硬化危険因子を検討するための調査」

自治医科大学多地域研究ネットワーク推進事業 JMSIIコホート研究への参加協力をお願い

健康長寿はだれもが望む願いです。

日常の生活習慣によって起こる高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム等の病気は、たとえ症状がなくとも脳卒中や心筋梗塞といった病気の危険因子です。食べ過ぎや運動不足等

が生活習慣病の原因となりますが、喫煙、飲酒、ストレス、睡眠不足など多くの生活習慣が関係していると考えられています。健診に合

わせて健康なうちにデータを取っておいて、どんな人が脳卒中や心筋梗塞になりやすいかを調べるために、

10年間追跡調査をし、病気になった人とならなかった人との間での違いを検討する調査(コホート研究)を下野市では平成22年度より開始しました。

これまでに健診受診者の方の約45%にあたる707名の方の参加をいただきました。

地域の健康状況を把握するうえで、より多くの方の参加協力をお願いいたします。

JMSIIコホート研究は全国の市町村によびかけて募っています。現在、全国6

県にわたり3300名の方が登録されています。

下野市でも引き続き平成24年度もコホート研究ベ

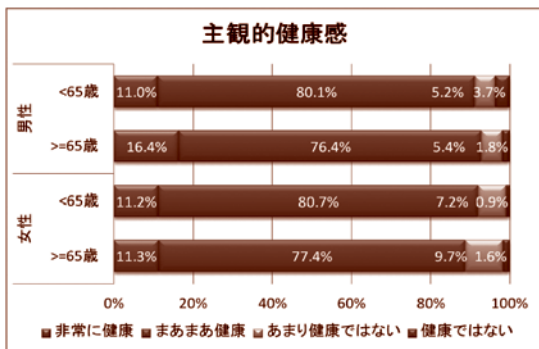
ース調査を実施いたします。参加いただける場合は、

自治医科大学地域医療学センター 公衆衛生学部門

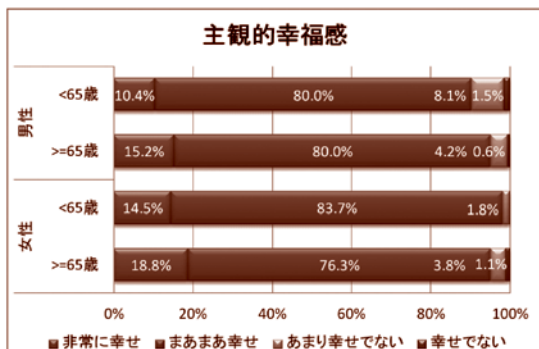
中村好一

お問い合わせ先 健康増進課 ☎(52)1116

主観的健康感



主観的幸福感



■男性299人 ■女性408人