

# (子育て教室) なかよし広場



なかよし広場では、毎回たくさんの親子が集い、歌あそびやおもちゃを手作りして楽しく遊んでいます。初めての方も気軽に参加できますので、お子さんの生年月日と開催日時をご確認のうえ、お越しください。(事前申し込みは不要です。)

- 時間…午前10時～11時15分
- 料金…無料
- 対象…町内の方
- ※問い合わせ

子育て支援センター ☎84-3099  
福祉課 ☎82-1114

## ●1歳児クラス (H16.4.2～H17.4.1生まれ)

期 日	テーマ	場 所	駐車場
1月19日(金)	ままごと遊びをしよう	子育て支援センター	光町保育園駐車場
2月 3日(土)	日吉保育園で遊ぼう	日吉保育園	日吉保育園駐車場
3月 8日(木)	オリジナル壁飾り(手型入り)を作ろう	子育て支援センター	光町保育園駐車場

## ●2歳児クラス (H15.4.2～H16.4.1生まれ)

期 日	テーマ	場 所	駐車場
1月18日(木)	光町中央幼稚園であそぼう	光町中央幼稚園	光町中央幼稚園駐車場他
2月 3日(土)	日吉保育園で遊ぼう	日吉保育園	日吉保育園駐車場
2月22日(木)	えいごdeなかよし広場	子育て支援センター	光町保育園駐車場
3月13日(火)	光スポーツ公園であそぼう	光スポーツ公園 ※雨天時：子育て支援センター	光スポーツ公園 ※雨天時：光町保育園駐車場

**肥満** 腹囲(おへその高さで測る)が  
男性なら85cm以上 女性なら90cm以上

**血清脂質** 中性脂肪値150mg/dL以上  
または  
HDLコレステロール値40mg/dL未満

**血圧** 収縮期(最大)血圧130mmHg以上または  
拡張期(最小)血圧85mmHg以上

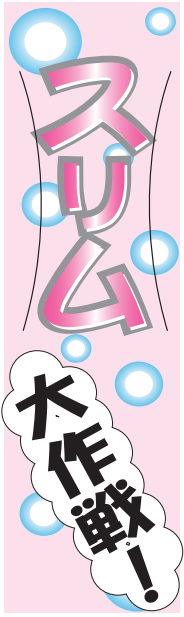
**血糖** 空腹時血糖値110mg/dL以上  
2つ以上当てはまる人は

**メタボリックシンドローム**

肥満以外に2つ以上当てはまればメタボリックシンドローム、1つでも当てはまれば予備軍。

健康調査の結果はいかがでしたか?今年話題になっているメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当にはなりませんでしたが、厚生労働省の発表では、予備軍を含め約二千万人いるとのことでした。生活習慣病予防の合言葉は「一に運動、二に食事、三に禁煙、最後にクスリ」です。そこで今回は運動についてお話しします。

### 新しい運動指針



この身体活動の運動の目安として運動の強さを「メッツ」、運動の量を「エクササイズ(メッツ×時間)」とし、目標は週23エクササイズです。このうち4エクササイズは3メッツ以上の活発な運動を取り入れると良いとされています。また、運動だけでも週10エクササイズ増加させると、一ヶ月で1～2%の内臓脂肪が減少するようです。

内臓脂肪を減らす最も効果的な方法は運動です。厚生労働省から平成18年度新しい運動指針が出されました。この指針はスポーツなどの運動だけではなく、日常生活において体を動かす労働、家事、通勤・通学、趣味などの「生活活動」と体力向上を目的として行う「運動」の両方を「身体活動」として、実生活に合った活動ができるようになっています。

### 健康づくりのための運動指針2006



※問い合わせ  
健康管理課  
☎3400

### 生活習慣病予防週間

2月1日～7日の一週間は生活習慣病予防週間です。スローガンは「ウエストのサイズダウンで健康アップ!」です。これを機に自分の健康づくりに目を向けましょう!

### 身体活動 安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての「動き」

運動	生活活動
<b>中強度以上の運動 (3メッツ以上)</b> 速歩、ジョギング、テニス、水泳、水中運動、自転車、ゴルフ など  <b>低強度の運動</b> ストレッチング、ヨガ、キャッチボール など	<b>中強度以上の生活活動 (3メッツ以上)</b> 歩行、床そうじ、庭仕事、洗車、階段、子どもと遊ぶ、風呂そうじ、雪下ろし など  <b>低強度の生活活動</b> 立位、炊事、洗濯、ピアノ、オフィスワーク など