

メタボ脱出！お助け情報！



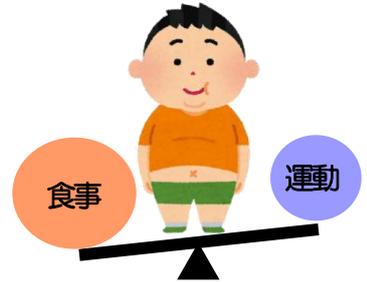
健康お役立ち情報はこちら
QRコードは、デンソーウェーブの登録商標です。

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

《 食事 》と《 運動 》の両方を見直し、メタボを予防しましょう！
(食事については食事編をご覧ください。)

何気ない日常で、脂肪を燃やそう！

有酸素運動は、長時間継続した場合はもちろん、短い時間でも動いた分だけ効果を得られることがわかっています。
運動の時間を作ることが難しい人は、姿勢を意識することで、普段の移動を『運動』に変えましょう！



時間がない！運動が苦手！な人にオススメ 普段の移動でウォーキング

歩く姿勢を意識して、より効果的に！

ひじを大きく振る

肩の力を抜き、ひじを軽く曲げ後ろに引く！

かかとから着地

膝を伸ばして着地。つま先から蹴りだすように前へ！



背筋をのぼして

あごを引いて、視線は10~15m先に！

お腹・お尻は締めて

背中のは反りすぎないように！

歩幅は少し広めに

おしゃべりができる程度の速さで！

通勤や社内の移動、休みの日のお買い物などで試してみましょう♪

日常生活の中で、体を動かそう！

今より1日10分多くからだを動かす「+10（プラス・テン）運動」をお勧めします。毎日10分プラスして元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

いつでも、どこでも+10！（プラス・テン）

自宅で！



掃除などの家事

庭で！



畑や園芸

オフィスで！



姿勢を正して筋トレ

移動で！



階段の利用

こんなところで運動してみませんか？(市内スポーツ施設)

施設名	場所	連絡先	概要
洲原公園 レクリエーション施設	井ヶ谷町	36-8122	温水プール、テニスコートがあり、子どもから大人まで楽しめる教室を多数開催。
北部生涯学習センター	井ヶ谷町	36-0112	スポーツ利用ができる体育室があります。
総合運動公園	築地町	63-6886	トレーニングルーム、プール、フィットネススタジオ、スタジアムなどがあり、さまざまな教室も開催。
刈谷市体育館	逢妻町	21-7711	トレーニング場、卓球場などがあり、スポーツ教室も開催。
いきいきプラザ (一ツ木福祉センター2・3階)	一ツ木町	25-2021	60歳以上の方が利用できるトレーニング室、機能訓練プールがあり、講座も開設。
ウォーターパレスKC	半城土北町	24-6261	遊べるプールや競泳プール、トレーニングジム、フィットネススタジオ、多目的スペースなどがあり、いろいろな教室も開催。
中央げんきプラザ (総合健康センター3階)	若松町	23-8878	健康に不安がある人でも、安心して運動ができ、13歳以上の刈谷市民が利用できます。
洲原げんきプラザ	井ヶ谷町	36-0333	
南部生涯学習センター	野田町	62-8555	スポーツ利用ができる多目的ホールがあります。

※詳しくは、各施設へお問合せください。

市内の運動に関する情報はこちらから！

総合型地域 スポーツクラブ

いつでも、どこでも、だれでもスポーツを親しめるように地域に根差したスポーツクラブです。市内6中学校区で活動しています。卓球、バレーボール、バスケットボールなど種目もさまざまです。(刈谷市スポーツ課)

刈谷市公共施設 予約案内システム

自宅のパソコンや携帯電話、公共施設にある利用者端末機で、アリーナやグラウンド、テニスコートなどの空き情報が確認できます。※事前登録で、予約も可能。

刈谷市健康推進課 (保健センター)

TEL : 23-8877

かりや
市民だより

よかよか
ガイド

刈谷市スポーツ課

TEL : 63-6040

刈谷市
ホームページ

刈谷市 検索

ご不明な点につきましては、刈谷市保健センターまでお問い合わせください。
刈谷市保健センター TEL : 0566-23-8877 FAX : 0566-26-0505