

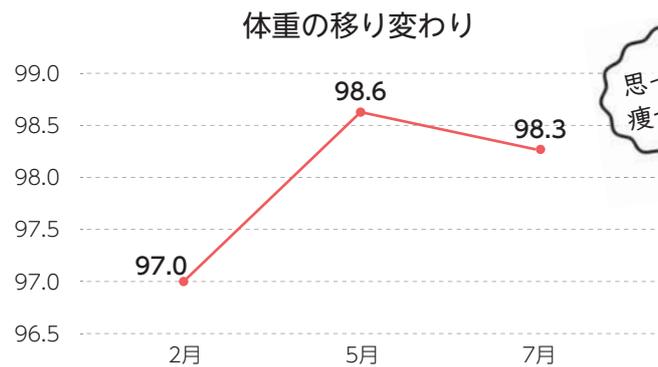
# 市長と一緒に 健幸(康) になろう！ ～運動編～

## 市長の健幸(康)への道のり

広報しおがま6月号で、体重が1.6kg増加していたことに衝撃を受けた市長。食生活のアドバイスを受けて、パンや麺類など炭水化物中心の食生活を、魚や大豆製品、野菜を使ったおかずを取り入れるなど、バランスを意識した食生活に変えました。



2カ月ぶりの体重は…**98.3kg**  
前回から0.3kg減ですが、2月からは1.3kg増でした。



## 市長に「ステキにチェンジ運動」を提案します 脱肥満には、運動も重要です！

体重が増えたり減ったりするのは、エネルギーの摂取(食事量)と消費(活動量など)の収支のバランスが影響します。ダイエットを成功させるためには、体を動かして、たまった脂肪や余分なエネルギーを消費することがポイントです。



太田有紀  
保健師

市長には、5カ月の間、毎日歩数計を付けてもらっていました。平均すると一日の歩数は3,000歩で、歩くスピードもゆっくりのようです。これでは、消費エネルギーが少なく、体についている脂肪は減りません。

今回の市長への提案は、**打倒！5670(コロナ)歩！**です。  
痩せるためには10,000歩、寝たきり予防のためには4,000歩とも言われています。脱肥満を目指して、こまめに動きましょう。

皆さんも市長と一緒に、健幸(康)を目指しましょう！

## 脱肥満、健康維持におすすめの講座 ※いずれも保健センターに要申込

### ウォーキング講座

健康に効果的な歩き方を教えます！

とき 10月15日(木)10:00～11:30

ところ 塩釜ガス体育館

### ダンベル体験教室

20分でできる筋肉づくりの体操

とき 9月15日(火)13:30～15:00

ところ 保健センター

(15ページもご覧ください)

効果的な  
歩き方で  
脱肥満…！



問 保健センター ☎364-4786