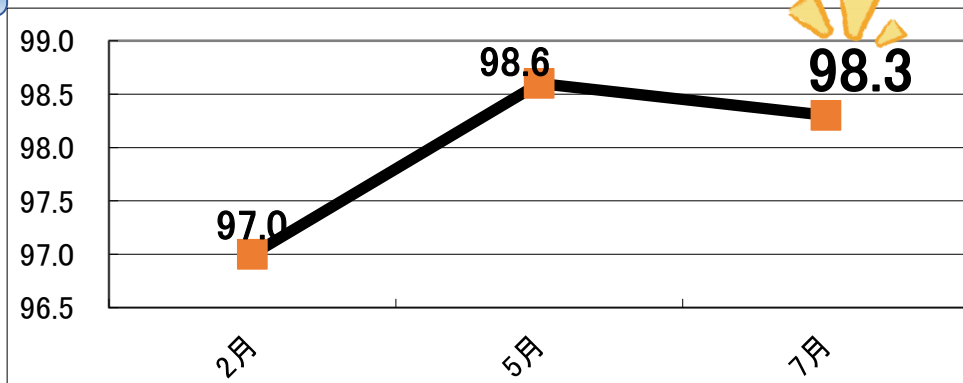


# けんこう 市長と一緒に 健幸(康) になろう! ~運動編~

計測中



前回の測定で、1.6 kg体重増加してしまった市長…  
さて、今回の計測結果はいかに?!



『佐藤市長のつぶやき』

もうちょっと体重減ってるの期待したのになあ…

食事は気を付けてるんだよ!

わかってるんだよ…やっぱり**運動不足**。

それに実は…

夜に甘い物をこっそり食べて、ストレス解消♡



市長!  
その通り!



市長、体重が減らない原因は

**食べ過ぎ & 運動不足** です!!

寝る前に食べた甘い物は、寝ている間にエネルギーとして消費されず、**脂肪として体内に貯蓄**されてしまいます。

また、市長の歩数は1日平均 **3493 歩**。50代男性の1日平均歩数 **7727 歩**(H30 国民健康栄養調査より)と比べると、半分にも及びません。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。

体重の増減には、エネルギーの摂取【食事量】と消費【活動量など】の収支バランスが影響します。体を動かし、たまった脂肪・余分なエネルギーを消費することがダイエット成功のポイントです!

摂取

消費





内臓脂肪は運動すると減りやすいという特徴があり、中でもウォーキングや水泳などの酸素を取り込みながら行う有酸素運動は、心臓や肺の機能を高め、脂肪を燃焼させる効果があります。

裏面へ続く…

## 保健師から市長へ提案 “ステキにチェンジ！運動”

### 「食べた分は、歩く」

市長の好きなアイス1本  120kcal → 歩数に換算すると 2200 歩  
好きな板チョコ1枚  280kcal → 歩数に換算すると 4900 歩

早歩きが  
より効果的



### 「たまってる脂肪の分も、歩く」

体重 1kg を 1ヶ月で減らすことを目標にすると…1 日約 230kcal を消費しなければなりません。  
ウォーキングなら、あと+40分、4000歩です。



スイーツ男子、甘い物はやめられない…  
でも、減らせるカモしれない…  
まずは、**歩くしかない！**  
打倒！5670（コロナ）歩！

#### 《 あなたも健幸（康）目指してやってみませんか？ 》

▶市長に負けずに歩くために・・・

**ウォーキング講座**で効果的な歩き方に挑戦！

10/15（木） 10:00～11:30 ガス体育館

▶筋トレをとり入れ、痩せやすい身体に・・・

**初心者ダンベル教室**で筋肉UP！

9/15（火） 13:30～15:00 保健センター

▶楽しく歩き、市長に挑戦・・・

**しおがま健幸ポイント事業**を近日実施予定！

※講座・教室は申込が必要です。

市長の挑戦は続く・・・