

たつの市 メタボ改善作戦

- 〈作戦1〉 メタボ改善チャレンジ講座開催
- 〈作戦2〉 メタボ川柳大募集
- 〈作戦3〉 メタボ簡単チェックコーナーの設置（リニューアル版）
- 〈作戦4〉 ウォーキングでメタボ改善
- 〈作戦5〉 明日では遅い！今日から始めるメタボ予防
～若い世代からの生活習慣病予防対策～
- 〈作戦6〉 各種イベント会場進出作戦

メタボ改善作戦始動！

メタボ対策あの手この手

市では、今年度もメタボ対策に重点をおき、メタボ改善作戦と称して、健診と合わせてさまざまな事業を実施していきます。

〈作戦1〉

◆メタボ改善チャレンジ講座
肥満を改善したい人に対して半年間、減量の支援をします。「無理なく楽しく」をモットーに生活習慣改善を実践していきます。関心のある方は、ぜひチャレンジャーに登録を。



〈作戦1〉メタボ改善チャレンジ講座

肥満を改善したい人！減量のきっかけづくりに参加ください！

○参加対象

肥満気味の方で、減量に意欲のある方
(たつの市在住・在勤・在学の方で20歳以上の方)
(BMI:25以上、又は腹囲:男性85cm以上・女性90cm以上を概ね満たしている方)
※ただし、医師により運動制限のない方

○内 容

- ① チャレンジャーとして登録
- ② 開講式:チャレンジャー集合!
はつらつセンターで開講式 【7月18日(土)】
午前10時～(都合の悪い方は後日、最寄りの保健センターで内容説明を行います。)
- ③ 「運動の実践編」 【8月8日(土)】
- ④ 「食事の実践編」 【9月5日(土)】
- ⑤ ウォーキングイベント「室津散策」に参加 【10月18日(土)】
- ⑥ 支援レター(励ましのお手紙)の送付(11月)
- ⑦ 閉講式:チャレンジャー集合! 【12月12日(土)】
半年後の評価、表彰

○募集人員:50人程度

○費用:実費負担(調理実習等の材料費程度)

○申し込み:7月10日(金)までに下記へ

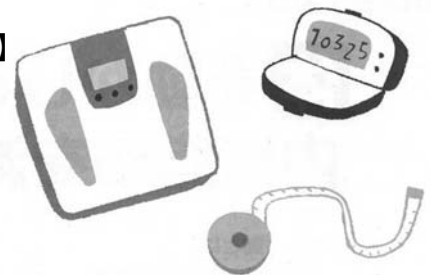
健康課(はつらつセンター内) たつの市龍野町富永410-2 電話63・2112
又は各保健センターへ



「できることから始めよう」

半年後の目標達成に向かって

- ・健康チェック、身体測定
- ・目標を決めよう
- ・今日から実践!記録をつけてチャレンジ



<作戦2>

あなたの気持ちを
川柳に・・・!

たつのメタボ川柳 大募集!

メタボリックシンドロームや肥満、生活習慣病に関わる健康をテーマにした川柳を募集します。あなたのメタボへの取り組みや思い、ユーモアと風刺の効いた作品をお待ちしていますので、奮ってご応募ください。

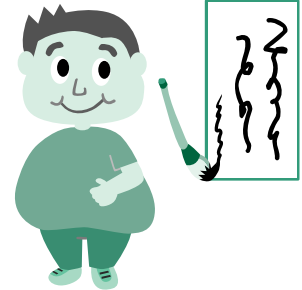
応募資格 たつの市在住又は在勤・在学の者
応募数は1人3作品まで(ただし、未発表の作品に限る)

応募締切 8月末(郵送は当日消印有効、メールは当日付け到着有効)

選考方法 後日市民による投票を行います

応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、はつらつセンター又は各保健センターへ提出してください。

メールでの送信の場合、ホームページに掲載の様式により、健康課アドレスへ送信ください。kenko@city.tatsuno.lg.jp



<作戦4>ウォーキングでメタボ改善!

ウォーキングは有酸素運動の基本です。姿勢や歩き方に気をつけて、継続して行えば、内臓脂肪を消費する効果は絶大。市ではドラゴンウォークとして推奨しています。

より効果的な歩き方の実践講座を、8月8日(土)はつらつセンターで行うほか、10月のふれあいウォーキングは、メタボ改善のためのウォーキングイベントとして行います。基本のウォーキングを身につけて効果的にメタボ改善を!



<作戦3>メタボ簡単チェックコーナーの設置

市役所、総合支所、各公民館など市内の公共機関に「メタボ簡単チェックコーナー」を設置します。見て触れる「体脂肪1kg模型」、メタボ簡単チェックベルトなどを置いていますので、気軽にさわってメタボをチェックしてください。



花の種子 提供事業を実施

沿道花かざり推進事業の一環として、市内の道路沿いの遊休地を花でかざっていただける団体に、たつの市から花の種子を提供します。詳細は、本庁、各総合支所に設置の応募案内をご覧ください。

◎配布種子 コスモス(センターシオン)

◎対象地域 市内の国道・県道・市道沿いの遊休地
ただし、昨年植付けされた地域は除きます。

◎募集対象 植栽及び維持管理を実施することができる、自治会、老人会、婦人会等の団体

◎募集期間 6月10日(水)～6月19日(金)※締切厳守

◎提出先 町並み対策課、各総合支所地域整備課

◎応募方法 募集案内に添付の申請書に記入のうえ、実施箇所の現状写真と位置図をつけて申請してください。

※後日、実施報告書を提出していただきます。

▼本町並み対策課(☎64・3167) 新地域整備課(☎75・2430) 旧地域整備課(☎72・7603) 御地域整備課(☎3222・2871)