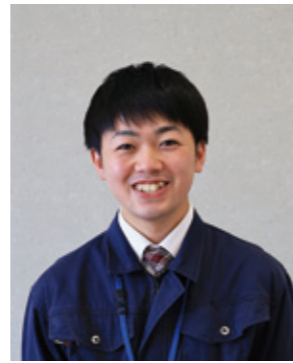


健康 だより

【執筆者】

企画政策課企画係
主事補 藤田 瑠唯



「肥満と健康について」

こんにちは！企画政策課の藤田と申します。今回は、肥満と健康についてお話します。

肥満は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病をはじめとした、数多くの疾患のもととなるため、予防と対策が必要になってきます。そのためには、摂取カロリーと消費カロリーのバランスを考えた食事を意識する、継続的な運動を行うなど気を付けなければならぬことが沢山あります。

しかし、なかなか継続的な運動を行うことが難しい方もたくさんいると思いますので、普段の生活から少しでもカロリーを消費出来るような工夫が大事になってきます。「エレベーターを使わず階段で移動

する」「階段を一段飛ばして歩く」「車で通勤せず自転車や徒歩で通勤する」など、少し意識するだけで普通に生活するより、カロリーを消費出来るようになります。継続的なウォーキングやランニング、筋力トレーニングを行うことが難しい方は、ぜひ実践してみてください。紹介した内容以外にも様々な出来ることがあると思いますので、自分なりの“ながら運動法”を見つけてみてはいかがでしょうか。

厚生労働省のホームページに、「肥満と健康」について書かれている記事があります。詳しく知りたい方は、下記QRコードで確認できますのでぜひご覧ください。

厚生労働省【e-ヘルスネット【情報提供】】肥満と健康



今月の あなたのしあ

「クロスワード」

※答えは来月号で発表します



先月号の答え

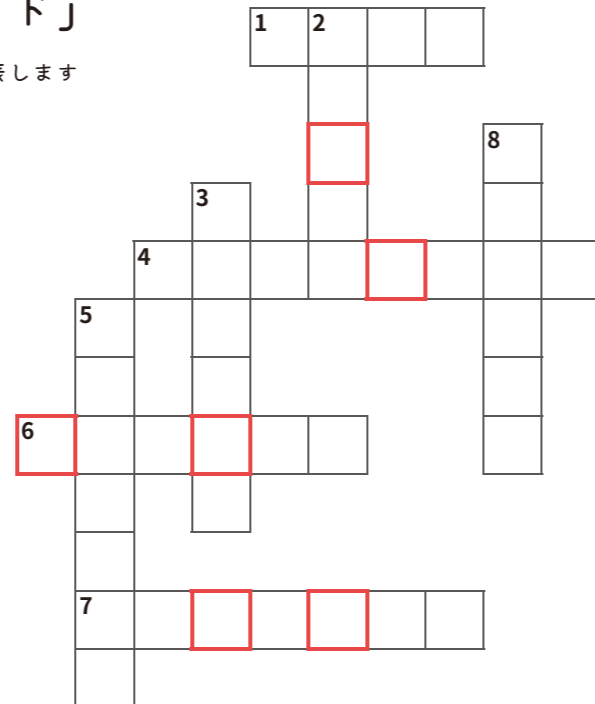
- ① 「に」が「こ」に変わった
- ② Oの中の斜線が逆向きになった
- ③ タイルが繋がった
- ④ まゆげが消えた

◎縦のヒント

- 2. お釈迦様の誕生を祝う行事。
- 3. 4月の誕生石。
意味は「変わらぬ愛」。
- 5. 学校に入学することを許可し、お祝いする行事。日本では春に行われるが、欧米では秋に行われる。
- 8. 4月に開花を迎える花。
花言葉は「思いやり」。

◎横のヒント

- 1. 桜を見ながら、お弁当やお酒を楽しむ日本古来の行事。
- 4. 1年で唯一嘘をついていい日。
- 6. 栃木県の日光山輪王寺で行われる修験道の儀式。山盛りのご飯を食べる。
- 7. 春に羽化する昆虫で水がある場所によく生息している。別名ムギワラトンボとも呼ばれる。



キーワードを並び替えるとある言葉がでできます。

答え



さるふつ みんなの 写真集

今月号をもってこちらのコーナーは終了となります。ご応募いただきありがとうございました。



天への階段？
森のくまさん

まるで太陽まで続いているようでした。

撮影日：2月12日
撮影場所：鬼志別

輝くさるふつキッズ

みなさんから応募のあった、4月生まれのお子さんを紹介します。1歳～6歳までの猿払村に住んでいる子どもが対象です。FacebookやInstagramから応募ができますので、お気軽にご応募ください。 ※毎月15日が締め切りです



りん太
畠山 稟太くん(2)
2019年4月10日生まれ
保護者：畠山 貴マン



ヤブキ
小野寺 優月ちゃん(2)
2019年4月28日生まれ
保護者：小野寺 修一マン

「輝くさるふつキッズ」 ご応募お待ちしております！

■応募方法

- ① 役場への持ち込み
・写真のデータを役場までお持ちください。
- ② SNSからデータ送信
・猿払村公式 Facebook、Instagram のメッセージ機能から写真を送ってください。

詳しくは下のQRコードにアクセスください。



※掲載年齢は、誕生日以降の年齢です