

< 運動編 >

内臓脂肪を減らすためには、日頃から体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。活発に体を動かすと、消費エネルギーが増えたり、身体機能が活性化することにより、脂質がたくさん消費されるようになり、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、高血糖や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。

適度な運動を

体脂肪の燃焼には多くの酸素が使われるため有酸素運動が最適です

ウォーキング



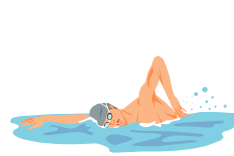
ジョギング



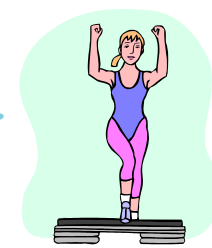
自転車



泳ぐ



エアロビクス



運動習慣のない方は、ウォーキングから始めましょう

今より1000歩多く歩きましょう

< 歩数を増やすには？ >

- ・地下鉄、バスで通勤している人は？
一駅手前で降りて歩きましょう。
エスカレーターは使わずに、階段を使いましょう。
- ・家事が中心の人は？
買い物をするときは遠回りをしてお店に行きましょう。

1日1000歩増やすと、1年間で約1.5kgのダイエット効果！！

各区のウォーキングサイトもご活用ください。

http://www.kenko-sapporo21.jp/dai_3/3-dukuri-shoukai.html

健康づくりセンターを利用してみませんか <http://www.sapporo-hpc.com/>

健康づくりセンターでは、市民の自主的な健康づくりをお手伝いしています。健康度測定、各種健康教室健康相談などを行っています。

施設名	住所	電話番号
札幌市中央健康づくりセンター	中)南3条西11丁目	(011)562-8700
札幌市東健康づくりセンター	東)北10条東7丁目	(011)742-8711
札幌市西健康づくりセンター	西)八軒1条西1丁目	(011)618-8700

その他の札幌市公共スポーツ・健康づくり施設等については「健康さっぽろ21」のホームページをご覧ください。 http://www.kenko-sapporo21.jp/dai_3/3-dukuri-shoukai.html