

# 東区健康ふれあい推進会

## 《主な活動状況》

### 第19回健康づくり体験教室を開催

～講演や運動でスッキリと！！～

実施日：平成22年12月6日（月）

13：30～15：30

場所：東健康づくりセンター

#### ＜実施内容＞

- 講演：「生活習慣病の原因と予防について」  
講師：北海道消化器科病院 院長 堀田 彰一先生  
《コメント》  
○生活習慣病の代表的なもの  
・それは、肥満（メタボリックシンドローム）  
・肥満の判定は、 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$   
BMIのキープ（標準は、19.8～24.2）  
・肥満によるリスク  
△糖尿病 △高血圧病 △狭心症 △心筋梗塞  
・肥満予防  
1に 運動（万歩計で継続的に）  
2に 食事（減塩が効果的、1日6g以下）  
3に 禁煙（百害あって一利なし）  
それでだめなら、薬物療法
- 実技：「健美操」＆「座・ソーラン」  
講師：健美操指導員 どもん なおみ先生  
《コメント》  
健美操とは、太極拳・気功法・エアロビクス等を取り入れた健康体操です。  
「座・ソーラン」は大変好評で、自分たちのグループにも取り入れたいとの声もアチコチから聞かれました。
- 共催：苗穂地区地域健康づくり運営委員会  
後援：東区健康づくり連絡協議会  
東区健康・子ども課（東保健センター）
- 参加人員：68名

#### 講演会



堀田先生による、生活習慣病の原因と予防についての講話



身に覚えが・・・皆さん熱心に！

#### 実技



どもん先生による健美操



YOSAKOI! ソーラン気分で。ハツラツ・若さ溢れる「座・ソーラン」で大汗ルンルン!!