今年こそ肥満を解消したいあなたへ

「今年こそ痩せる!」と毎年思っていませんか?その思い、今年こそ実現させましょう。

肥満は、がんや心疾患、糖尿病などの生活習慣病につながります。決して自己責任ではなく、遺伝や環境などさまざまな要因が関与する健康課題ですが、まずは自分自身の意識を変えることから始めてみましょう。

「太りやすい脳」になっていませんか?

脳の本来の働き

体重を一定に保つように食欲・エネルギー消費量を調整

＋

太りやすくなる環境要因(食事)

・動物性脂肪
・菓子パンやハンバーガーなど、すぐに食べられるようになっている製品
・清涼飲料水
などの過剰摂取

脳がかく乱されて「太りやすい脳」に!!

・活動量の低下・過食
・エネルギー消費量の低下

・動物性脂肪に依存するようになり、より高脂肪食を求める悪循環に
・食欲や血糖値をコントロールするホルモンに悪影響を与える

1 自分の体を知りましょう

BMI(体格指数)で確認

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5～24.9	普通
25以上	肥満

※BMI(体重【kg】÷身長【m】÷身長【m】)

2 毎日を少し変える! どれか一つでもできるところから

- 腹8分目にし、空腹の時間をつくる⬇空腹は活動量を高める
- 座っている時間を短くする
- 毎日30分の運動より、5～10分の運動を1日の中で数回行う(例)スクワット10回×3セット)

運動の効果
うつの改善、動脈硬化性疾患・糖尿病の予防・改善、内臓脂肪のたまりすぎの改善、骨粗しょう症の予防など

3 継続するポイント

- 仲間と一緒に取り組み、お互いに褒め合い、自分のことも褒める
- 記録を付けて見える化する(食事、運動、体重など)
- 完璧を求めない。80%できれば合格と考える　など

毎日を少し変える!健康動画はコチラ

毎日の食事習慣を見直し、「太りやすい脳」の環境から脱出しましょう!!

問保健福祉局健康推進課☎582・2018

エコタウンセンターウィンターフェスティバル

いずれも2月7日(土)10～15時、エコタウンセンター(若松区向洋町)で。

❶ワークショップ
ペーパーウェイト作り、エコジンベイザメ作り、フラワーアレンジメント、季節の花の寄せ植えなど。料200円～1200円。個数に限りあり。詳細は問を。

❷体験講座
▼牛乳パックで作るソーラーランタン＝10～11時30分の部と13～14時30分の部あり。対小学生以上と保護者。定先着各部15組　▼※風車作りと見学バスツアー＝10時30分～12時の部と13～14時30分の部あり。対小学生以上と保護者。定各部50人　▼再生紙のペーパークラフト＝11～12時の部と14～15時の部あり。対小学生以上と保護者(未就学児の同伴可)。定先着各部16組。

❸販売ブース
手作り雑貨やパン、焼き芋など。

共通申❷は必要。電話で1月~~18~~19日から問先へ(※は1月20日までにネットで)。

▲詳細はコチラ

問エコタウンセンター☎752・2881

Work Life Balance(ワーク ライフ バランス)表彰

性別にかかわらず、誰もが活躍できる職場環境づくりに取り組み、成果を上げている企業を表彰しました。

市長賞
- 株式会社タカギ(製造・販売業/小倉南区)
- 株式会社不動産のデパートひろた(不動産業/八幡東区)

奨励賞
- 株式会社小林組(総合建設業/小倉北区)
- 株式会社DAHLIA(医療・福祉・美容業/小倉北区)

▲表彰式の様子

問政策局WomanWill推進室☎582・2209

プロスポーツ公式戦に親子を招待します

●男子バスケットボールB2リーグ ライジングゼファーフクオカ公式戦

対 福井ブローウィンズ
3月7日(土)15時5分からと3月8日(日)14時5分から。定各日200人。

●女子バレーボールVリーグ カノアラウレアーズ福岡公式戦

対 ギラソール福岡
2月14日(土)・15日(日)のいずれも12時から。定各日100人。

共通総合体育館(八幡東区八王寺町)で。対中学生以下と保護者。申往復はがき(5人まで)に基本事項を書いて1月30日までに問先へ。ネットも可。

©クラブ提供

©クラブ提供

問〒803-8501
都市ブランド創造局スポーツ振興課☎582・2395

農林水産まつりを開催

担産業経済局農林課☎582・2078

2月7日(土)・8日(日)の9～15時、総合農事センター(小倉南区横代東町一丁目)で。荒天中止。詳細は問を。

内容
- 市内産農林水産物や加工品の販売(各日14時まで)
- ※野菜収穫体験(定先着6組(1組5人まで))
- ミニかき小屋
- ジビエ料理試食
- 地産地消キッチンカー出店
- 料理系クリエイター・とっくんによる料理イベント
- シルバニアファミリーマスコットキャラクターショー
- 小倉織やミニ盆栽の体験

など

共通料一部有料コーナーあり。駐車場は有料。申※は必要。1月20日から問先へ。

「すしの都」ですしを学ぼう!

すし職人からすしの歴史や魚について学び、自分で握ったすしをいただきます。2月7日(土)・8日(日)、総合農事センターで。11～12時15分の部と12時30分～13時45分の部あり。対おおむね6歳～小学生(保護者同伴)。定各日各部9人。申1月15～25日に問先へ。

問総合農事センター☎961・6045