



「特定保健指導」を受けましょう

あま市国民健康保険加入者のうち、特定健診の受診結果から保健指導が必要と判断された方へ「特定保健指導」のご案内と利用券を郵送しています。

医療機関や保健師・管理栄養士による、生活習慣改善を図るためのサポートを受けられます。集団教室や、個別相談会、訪問等ありますのでご都合の良い方法をお選びください。

利用方法につきましては、郵送された案内をご確認ください。

《令和3年度に利用された方の声と結果》

- ・健康診査を受けて健康意識を高めたい。(腹囲^{マイナス}-1.9cm、体重^{マイナス}-2.8kg)
- ・少しずつ体重が減るのがうれしい。(腹囲^{マイナス}-2cm、体重^{マイナス}-1.5kg) など

そのひとくち、ガマンすれば体重^{マイナス}1kg?!

メタボに該当する方は、体重を約3%減らすと、内臓脂肪が減って血糖や脂質などの検査データが改善されるといわれています。例えば、体重70kgの方の場合、体重の3%は約2kgです。

1か月で1kg減量するには?

内臓脂肪1kgは、約7,000kcalに相当(減量は1か月あたり1~2kgを目安に)。

$$7,000\text{kcal} \div 30\text{日} \approx 233\text{kcal}$$

1日に約233kcal分を、食事や身体活動で減らします。

233kcal減少は、間食が多い方だと間食を控えたり回数を減らせば、達成することができます。そのひとくちをガマンすれば、1か月で体重1kg減量、70kgの方の場合2か月後に体重の3%減量をすることができます。

※個人にあった減量方法があるので、ぜひ特定保健指導を受けてください。

【おやつエネルギー量】

あんぱん
240kcal



ドーナツ
227kcal



アイスクリーム
252kcal



チョコレートケーキ
514kcal



問合せ 保険医療課(保健事業グループ) ☎462・6683 FAX443・3555

2022年アジア選手権大会メダリスト加納虹輝選手にスポーツ栄誉大賞を贈呈



あま市出身の加納 虹輝選手が、6月に韓国で開催された2022年アジア選手権大会フェンシング男子エペ個人において金メダル、男子エペ団体において銅メダルを獲得されました。

市の名声を高め、市民に夢と明るい希望を与えてくださった功績を称えるため、スポーツ顕彰制度による、スポーツ栄誉大賞を贈呈しました。

表彰式は、8月19日(金)に市役所本庁舎で行われ、市長から加納選手へ賞状と記念品を贈呈しました。



問合せ 七宝総合体育館 ☎441・5001 FAX442・5177