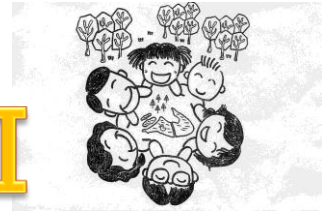


## 四條畷市健康増進計画

# なわて健康プランⅡ



### 3月のスローガン

小さなことから <sup>コツ</sup> <sup>コツ</sup> 骨骨と  
身近な運動 始めよう！

### 健康の豆知識



運動でメタボリックシンドロームを予防しよう！

★日常生活の中でも、ちょっとした工夫で消費エネルギーを増やし、内臓脂肪を減らせます。

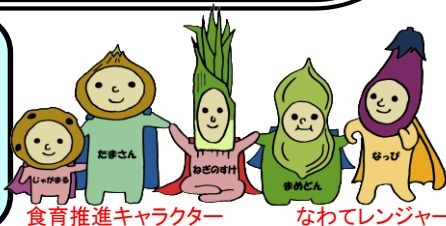
**こんな工夫で体力向上！ 内臓脂肪減少！！**

- 工夫 1 : エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を歩くようにする  
(3階までは階段を利用する。ただし足に痛みのある人は無理しない)
- 工夫 2 : 通勤・通学の行き帰りは1駅(バス停)手前で降りて歩くようにする
- 工夫 3 : 自動車・オートバイ通勤を徒歩や自転車での通勤にかえる
- 工夫 4 : 買い物は歩いて出かけるようにする
- 工夫 5 : 毎日散歩を楽しむ
- 工夫 6 : 歩くときは早歩きを心がける

今月の取り組み  
普段から  
階段使用で  
体力向上！



なわてウォーキングマップも  
活用してね！  
忍ヶ丘駅・保健センター・  
田原支所にも置いています。



食育推進キャラクター

なわてレンジャー

なわて健康プランⅡとは

四條畷市民が健康意識を高め、地域全体で健康づくり運動を推進していくための計画です