

肥満・糖尿病を予防しよう



お仕事×有酸素運動
+10分

今より10分多く体を動かそう

「あおり市民健康 ウォーキング・カロリーマップ」
ご希望の方には無料でお渡します！
QRコードからもダウンロード可能です！

【お問合せ】
健康づくり推進課
健康寿命対策室
☎:017-718-2912

Tonyamachi

ビジネスマン向け間屋町コース

車で通りすぎるが多い地域ですが、実際に歩いてみると車窓から見える景色とは全く違い、大層神社や荒川河川敷など、とても楽しくウォーキングできます。お昼休みにちょうどいい距離なので、ウォーキングを楽しんでいたければと思います。

第二間屋町コース

コース距離 …… 約3.5km
歩数 …… 約4,355歩
分数 …… 50分
消費カロリー …… 154kcal

▲ビジネスマン向けコース
消費カロリーも記載しています。

皆さん、肥満・糖尿病対策には有酸素運動が効果的です。冬場はおうち時間が増えて運動不足、食生活や飲酒習慣が乱れがちです。寒さが和らぎ雪解けが進む「春」は運動不足解消の好機！手軽で健康効果も期待できる有酸素運動、ウォーキングがおすすめ。コース毎に消費カロリーが一目で分かる「あおり市民健康ウォーキング・カロリーマップ」を活用して、この春、有酸素運動でコロナ太り解消にチャレンジ！

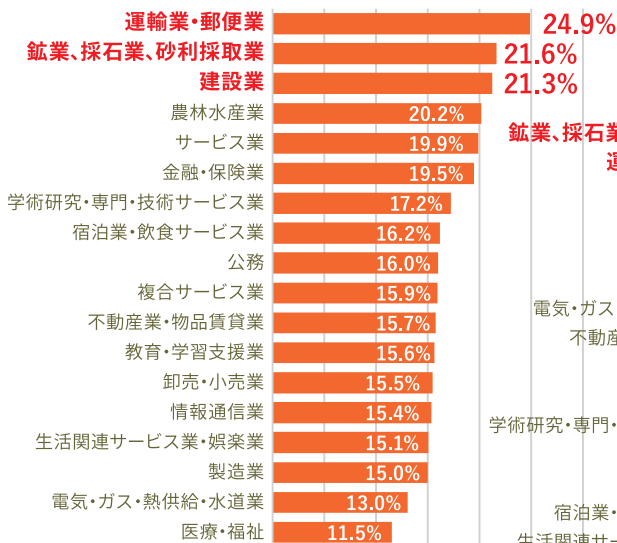
春は「あけぼの」↓「やせ頃」へ！
有酸素運動でコロナ太りを解消

全国健康保険協会青森支部提供 令和2年度 業種別データ

※青森市に住所を有する事業所（協会けんぽ青森支部加入事業所に限る）に勤務している、35~74歳の協会けんぽ加入者の令和2年度健診結果を集計

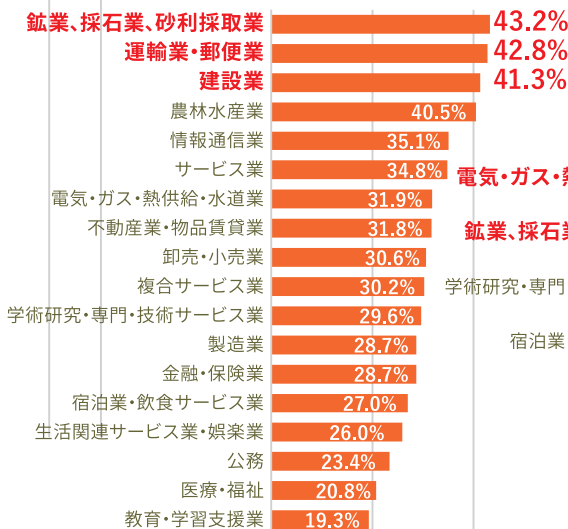
糖尿病リスクあり

0% 5% 10% 15% 20% 25% 30%



メタボ+メタボ予備群

0% 20% 40% 60%

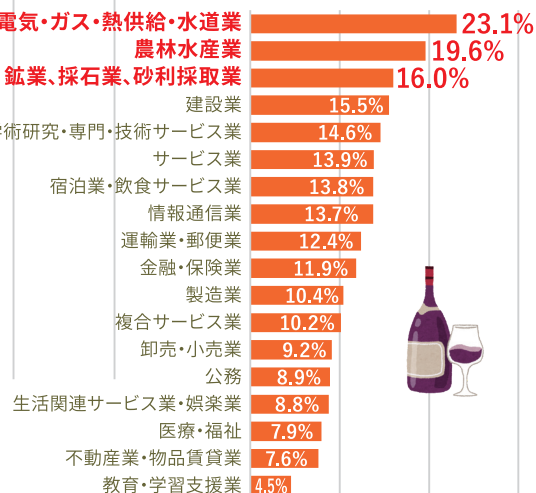


「わたしのからだは大丈夫？」
と思った今が生活を
変えるチャンス！



多量飲酒(3合以上)

0% 10% 20% 30%



空腹時血糖
110mg/dl以上、
または
HbA1c6.0以上
または
薬剤治療ありの
かたが該当

メタボリック シンドローム

※内臓脂肪の蓄積
腹囲:男性85cm・女性90cm以上で
血糖・脂質・血圧のうち
2つ以上リスク有

メタボ予備群

※内臓脂肪の蓄積に加え、
1つリスク有

上位の業種では
約4人に1人が
糖尿病リスクあり

上位の業種では
約2.5人に1人がメタボ
またはメタボ予備群

ビールなら
中ジョッキ3杯以上

1回の飲酒量が3合以上の
多量飲酒をしている
かたの割合

上位の業種では
約5人に1人が
多量飲酒

肥満・糖尿病を予防しよう

オフィスでも、おうちでも！イスに座ってできる運動

提供：青森県立中央病院 健康推進室 健康運動指導士 西村司氏・境沙織氏

お掃除体操



①窓拭き
両手を上げて、左右に動かします。体の脇がしっかり伸びるように！



②テーブル拭き
遠くのテーブルを拭くイメージで腕をしっかり伸ばして左右に動かします。



③床拭き
両手を床に向かって伸ばし、左右に動かします。



④天井拭き
両手を上げて、くると動かし。目線は斜め上に向け、少し顔を上げます。



⑤天井と床拭き
右手を上、左手を下に向け、くると動かし。※反対側も同じように行いましょう。

ポイント

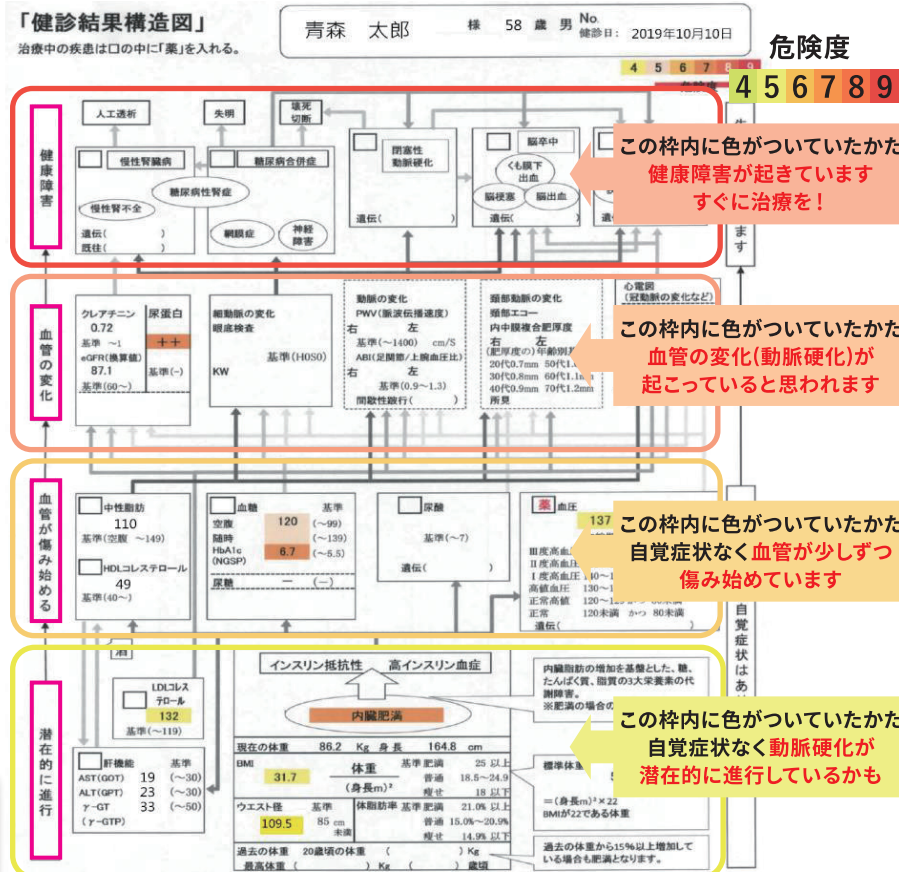
- ・気持ちがいいと感じる範囲で無理せず
- ・息を止めず、いつもどおりの呼吸で行いましょう



青森市ホームページ「アクティブに暮らそう！短時間運動のすすめ」もご覧ください



【必要なもの】自身の健診結果
【申込先】青森市保健所 健康づくり推進課
☎017-71812912
生活習慣病を予防しましょう
健診結果から**自分の健康リスクを正しく知り**、糖尿病等の



健診を受けたままにしておくと、体調に変化が無くても、健診データには体のわずかな変化が現れます。異常を早めに見つけ、対処することで病気を予防できます。健診結果の見方は出前健康講座や個別面接で詳しくお知らせすることも可能です。

動脈硬化 今のわたしはどの段階？
健診結果構造図による保健指導を実施中

▶ 健診結果は血管の老化度を示すバロメーターです。健診結果構造図は個別・集団問わず、保健指導の場で活用しています。