



# メタボリックシンドロームを 予防しよう！！

## 【生活の中に運動を！】

メタボリックシンドロームを予防・改善するためには、生活習慣を改善して内臓脂肪を減らすことが大切です。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、たまりやすく減りやすい特徴があります。体をまめに動かしてエネルギーを消化し、食べすぎ・飲みすぎを少し控えて体に過剰なエネルギーが入らないように心がければ、内臓脂肪の減少につながります。

忙しくて運動する機会がない…など、つい運動不足になりがちですが、生活の中で工夫をして、できるだけ体を動かすようにしましょう。

## 【普段の生活でできることから始めましょう】

1. 万歩計をつけましょう  
普段自分がどれくらい動いているか把握しましょう。  
※1日目標1万歩を目指しましょう。
  2. エレベーター・エスカレーターを使わず、階段を使いましょう。
  3. 近場の買い物は徒歩、又は自転車で行きましょう。
  4. 駐車場では、入り口から遠い所に車を止めて歩こうにしましょう。
  5. ウォーキングがお勧めです  
時間をみつけて、近所を歩いてみましょう。膝痛・腰痛がある方は、水中ウォーキングをお勧めします。
- \*運動の機会を提供するため、各保健センターで、健康体操を実施しています。詳しくは、笠間市保健カレンダーのP 32をご覧ください。

### マイバッグ持参運動

## レジ袋の有料化が始まっています



3Rを進めましょう！

- Reduce : ごみの減量
- Reuse : ものの再利用
- Recycle : 資源として再利用

ごみ減量化と地球温暖化防止のため、マイバッグ持参運動にご協力ください。

### 【レジ袋の有料化を実施している店舗】

- イオン株式会社 ジャスコ笠間店
  - 株式会社エコス 笠間店、友部店
  - 株式会社カスミ 笠間店、友部スクエア店、フードスクエア友部店、岩間店
  - 株式会社セイブ 笠間店
- 問合せ先：環境保全課（内線125）

## 『笠間市役所 窓口アンケート』 ぜひ協力ください

### 第1回目実施期間

◇7月22日（火）～8月4日（月）

### 実施場所

- ◇市役所本所
- ◇笠間支所
- ◇岩間支所
- ◇上下水道部
- ◇図書館3館
- ◇公民館3館
- ◇保健センター3所
- ◇消防本部

笠間市では、市民の皆さんにより良い窓口サービスを提供できるよう心掛けています。そこで、今後の窓口業務改善の参考とさせていただきます。アンケートを実施することとしました。市役所においての際は、ご協力をお願いします。

問合せ先▼職員課（内線551）

