

国保健康だより (平成26年8月号)

残暑お見舞い申し上げます～市報7月号にも掲載していますように、生活習慣病などの健康相談で、国保相談員が国保世帯の対象者のご家庭を訪問させていただきます。

健康、食事に関する問題など気楽にご相談下さい。

さて、毎日の健康づくりに大人もラジオ体操始めませんか！

NHKでは1日3回テレビ体操をしていますので時間を見つけて続けてみましょう。

●午前6:25～

●午前9:55～

●午後14:55～

約10分間ですが全身の筋肉を満遍なく動かすことができます。継続は力になります。

(ラジオ体操の効果)

- 1・三分十数秒という短時間で全身運動ができること
- 2・有酸素運動と無酸素運動が同時にできること
- 3・時間当たりのカロリー消費量が多いこと
- 4・運動の基本的な動きが全て組み込まれていること
- 5・全ての動きが、ケガをしない安全な動きで作られていること
- 6・性別・年齢を問わず、幅広く実施可能であること



キリトリセン

2014
平成26年
8 August



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 ^日	2 ^火
3 ^水	4 ^木	5 ^金	6 ^土	7 ^日	8 ^月	9 ^火
10 ^水	11 ^木	12 ^金	13 ^土	14 ^日	15 ^月	16 ^火
17 ^水	18 ^木	19 ^金	20 ^土	21 ^日	22 ^月	23 ^火
24 ^水	25 ^木	26 ^金	27 ^土	28 ^日	29 ^月	30 ^火
31 ^水	1	2	3	4	5	6