

空気の澄んだ季節 ウォーキングを始めてメタボ解消

年末年始を過ぎて体重が増えた！ということはありませんか。新年を迎えて、気持ちも新たに運動を始めてみるのもいいですね。

ウォーキングは、運動靴だけで気軽に始めることができます。新春の空気の澄んだ中、ご自身の体力に合わせて、楽しみながら運動してみませんか。

【問合せ】保健所健康増進課 (0798・26・3667)

なんと！4人に1人がメタボ傾向

「最近お腹が出てきた」という人はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群。以下、メタボ)の危険信号です。メタボとは、内臓脂肪蓄積に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上を併せ持った状態です。放っておくと、心筋梗塞などの生活習慣病につながります。

本市の平成25年度のメタボ該当者・予備群の発生率は**24.9%**です。全体的には、男性の発生率が高く、**40代は4人に1人、50代～70代は2人に1人**の割合でメタボ該当者・予備群となっています。また、女性は、年代が上がるごとに割合が上昇しています。

週2日・30分を目標に

内臓脂肪を減らすには、身体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。「運動は苦手…」という人にお勧めなのが、時間・場所を問わず気軽にできるウォーキングです。まずは、**週2日・30分**を目標に、ウォーキングをしてみましょう。毎日忙しい人は、日常生活の中で「階段を使う」、「駅まで歩く」といった身体を動かす工夫をしましょう。

- ウォーキング前**
- 健康状態が良い
 - 十分なストレッチを行った
- ウォーキング後**
- 翌日に疲れを持ち越していない
 - よく眠れる

ウォーキングの前後にチェック



ウォーキングマップで楽しく歩こう！

市が作成した「にしのみやわがまち発見“健康ウォーキング”マップ」を知っていますか？マップは、「本庁南」、「本庁北」、「鳴尾」、「甲東・瓦木」、「塩瀬・山口」の市内5地区にわかれています。「オアシスの道から酒蔵を巡るコース」

や「塩瀬中央公園と歴史街道コース」など1地区2～4コース、全市で13コースあります。地域の名所を満喫しながら歩くことができます。家族や友人とマップを片手に、西宮の地域を楽しみながらウォーキングをしてみませんか。



配布場所
市役所本庁舎1階総合案内所横、保健所、各支所・保健福祉センターなどで配布しているほか市のホームページ(くらしの情報→健康→健康づくり・食育)からダウンロード可

すまい活用シンポジウム & すまいの相談会 2月22日(日)市役所東館8階

シンポジウム(午後1時～)
空き家活用の全国的な動向や先進事例の紹介、専門家や学生による提案などから、すまいを有効活用するヒントを得よう！
空き家や自宅の空きスペースが「子育て支援の場」や「学生のシェアハウス」、「高齢者のつどい場」など地域活動の場に大変身!?

☆相談会も同時開催(午前9時半～午後0時半)
1組50分、家族そろって参加できます！
耐震・バリアフリー・省エネルギーフォームや空き家の活用など、建築士に気軽にご相談！すまいの悩みを解決しよう!

【定員】シンポジウム…120人▷相談会…18組

申込・問合せ
代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号、参加人数、シンポジウム・相談会の参加の有無を書いたEメールを1月29日からすまいづくり推進課(0798・35・3772 vo_sumaizukuri@nishi.or.jp)へ。電話も可。先着順。

必見!!
生まれ変わる空き家
空き家を持つ人
自宅に空きスペースがある人
近所の空き家が気になる人

歩く姿勢で効率UP

単に歩くだけではなく、効果的にウォーキングしましょう！歩き方を変えるだけで、運動効果がアップし、怪我(けが)や関節の痛みの予防にもなります。写真を参考に、歩き方も意識してみてください。



「UR借上げ市営住宅返還に伴う本市の入居者対応」に係る偏向報道について

1月15日にテレビ大阪「ニュースアンサー」で、誤解を生じる偏向報道がなされました。市は、同借上げ市営住宅について、借上げ期限満了に伴い、UR都市再生機構に返還することを基本方針としています。入居者への支援については、立地条件など入居者のニーズに配慮した住み替えの市営住宅を全員に斡旋するほか、介護など配慮が必要な方への住み替え時期の猶予や、引越費用の支給、住み替え相談の実施、住み替え後のアフターケアに取り組んでいます。

しかし、番組を制作したテレビ東京では、市の支援策を取材されているにもかかわらず、その説明を省略し、あたかも市が一方的に入居者を追い出しているような放送を行いました。これは偏向した報道であり、市の政策推進に大きな悪影響を与えるものであるため、テレビ東京に厳重に抗議しました。市民の皆さまにおかれましては、誤解のないようご理解をお願い申し上げます。問合せは広報課(0798・35・3404)へ。