

第23回 サザン・セト大島ロードレース大会

2月4日(日)午前9時～ 周防大島町陸上競技場

招待選手 **増田 明美** 選手
(4部 10km 出場予定)

沿道でのご声援をお願いします。

当日は「道の駅・サザンセトとうわ」周辺で特産品・バザー等の出店もありますのでお出かけください。



道路交通規制について (ご協力のお願い)

◆期日/2月4日(日)

◆時間/午前9時40分～午後1時

☆下田口から小伊保田まで国道437号線が全面通行止めとなりますのでご協力をお願いします。

☆迂回路は大規模農道(定期バス・大型観光バス・大型貨物車除く)を利用してください。

☆交通指導員、誘導員の指示にご協力をお願いします。

◆問い合わせ/周防大島町総合体育館 ☎78-2512

スタート時刻

2 km (ファミリー)	9 : 50
ハーフ (高校生以上男子)	10 : 10
ハーフ (高校生以上女子)	10 : 10
10 km (高校生以上男子)	10 : 20
10 km (高校生以上女子)	10 : 30
5 km (中学生男子)	12 : 20
5 km (中学生以上女子)	12 : 20
5 km (40歳以上男子)	12 : 20

お元気でですか?

いざいざは 保健師です

新年、明けましておめでとうございます。今年も健康で良い年にしていきたいですね。

さて、みなさんは「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」ってご存知ですか?

お腹まわりのサイズが男性で85cm以上、女性で90cm以上あり、高血糖・血中脂質異常、高血圧の3つのうち、2つ以上が当てはまる場合をメタボリックシンドロームといいます。この状態が続くと、気付かないうちに動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中を発症する危険性が高くなりますので、早いうちからしっかりと予防・改善をしていきましょう。

健康なからだをつくり、それを維持していくためには、

1に運動



2に食事



周防大島町保健師

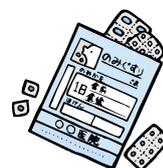
松本 可奈子

(大島保健センター)

しっかり禁煙



最後にクスリ



と言われており、日常生活の中で運動と食事に気をつけることが基本となります。

メタボリックシンドロームの原因となる内臓脂肪を減少させるにも運動が最も効果的で、それに加え、バランスの良い食事を摂ることが大切です。運動は心肺機能や筋力を維持・向上させ、介護予防にもつながりますので、自分に合った運動を続け、いつまでも健康でいきいきとした生活を送りましょう。

1月27日(土)に開催する健康づくり講演会では、健康づくりの中の「運動」について焦点をあて、講演をしていただきます。みなさんと一緒に、自分自身の健康づくりについて考えてみましょう。