

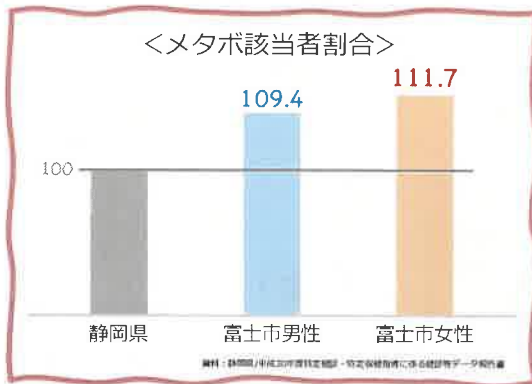
いまからちょっと これからずっと

静岡県立大学看護学部看護学科

ずっと家族みんなが元気であるために、子育て世代の忙しい今だからこそ、からだを大切にしてほしい。そんな思いから作成しました。“いまからちょっと”のきっかけづくりになれば幸いです。

富士市はメタボが多い！？

富士市のメタボ該当者の割合は？



静岡県平均を100としたグラフ



メタボは、
腹囲：男性 85cm
女性 90cm
+
高血圧・高血糖・脂質異常
(のうち2つ以上)
の状態のことだよ。

- ・静岡県全体と比較して、富士市は、メタボの該当者割合が高い。
- ・鷹岡地区は富士市よりさらに割合が高い。

メタボを放っておくと…

メタボは心筋梗塞や脳梗塞につながるリスクを高めます。

<富士市の死亡順位>



心筋梗塞を含む
心疾患
第2位



脳梗塞を含む
脳血管疾患
第4位

メタボにつながる鷹岡の特徴

- ・坂道が多く、主な移動手段が車である。
- ・共働きの世代が多く、家事・育児が忙しい。

…みなさんはいかがですか？



クイズのこたえとまとめ知識

にんじんとごぼうのかき揚げ：吸油率 74% 221kcal

かぼちゃの天ぷら：吸油率 18% 127kcal

吸油率とは、調理によって吸収した油の分量のこと。

それぞれの吸油率を把握し、食卓に登場させる頻度を調節したり、献立には油や脂肪が少ない料理を組み合わせたりして、油をとりすぎないように心がけましょう！

いまからちょっと、できること

お家で“ながら”運動！

- ・調理中にかかと上げ下げ運動
- ・調理中や洗い物中は腹式呼吸で腹筋運動
- ・教育番組の体操を全力で！
- ・赤ちゃんを抱っこしてスクワット！
- ・膝の上に赤ちゃんをのせて電車ごっこ
- ・高い高い～！
- ・はいはいで、おいかけっこ



他にも、月齢別の親子体操がいっぱい！！
ぜひ、ぴったりの体操を探してみてください。

親子体操



で検索！



富士市の事業紹介

・ふじ健康ポイント



・市民栄養相談・市民健康相談

相談希望の方はこちら！

健康政策課健診担当

(富士市本市場 432-1 富士市フィランセ内)

Tel : 0545-64-8992

Fax : 0545-64-7172

Mail : ho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp

親の健康は、子どもの健康につながります。

これからずっと笑顔でいるために、いまからちょっと
気をつけてみませんか？

たかぴFamilyがずっとそばで応援します！



静岡県立大学看護学部看護学科

植松真幸 瓜生七海 大島響弓

下門千花 武田美希 土屋穂佳