

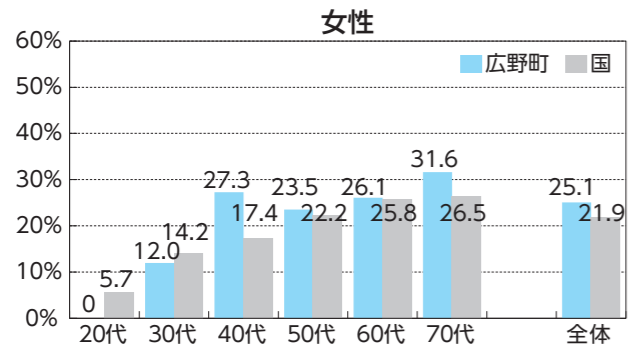
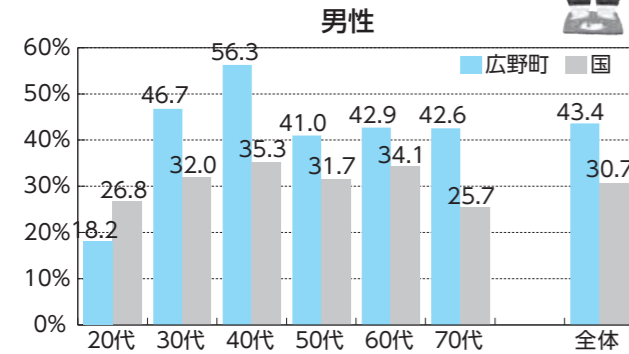
## 運動習慣で目指そう！脱・肥満

### ■ 広野町の健康課題

一般成人の肥満度を表す指標であるBMI※の数値が25以上の人は、肥満に分類されます。BMIの数値から広野町の肥満者の割合を全国平均と比較すると、**男女ともに多い傾向にあり、特に男性でその傾向が顕著にみられます。**肥満の対策には食生活を見直すことに加え、運動を習慣化することが大切です！



### ■ 肥満者 (BMI=25以上) の割合



資料：平成30年広野町栄養調査（広野町BDHQ調査報告）  
※全国値は平成29年国民健康・栄養調査

### ※BMIとは？

ボディ・マス・インデックス(Body Mass Index)の略で、身長と体重から算出されます。BMI18.5～25未満を普通体重、25以上で肥満に分類されます。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

例) 身長160cm、体重60kgの人の場合

$$BMI = 60 \div (1.6 \times 1.6) = 23.4$$

### こんな運動が効果的！

#### ● 有酸素運動

ウォーキング・ジョギング・サイクリング・水泳など、十分な呼吸をしながら長時間継続して行う運動のことです。週2～3回、20分以上行うのが効果的です。

#### ● レジスタンス運動

スクワット・腕立て伏せ・ダンベルなどの筋力トレーニングを指します。レジスタンスとは「抵抗」を意味し、筋肉に抵抗(負荷)をかける動作を繰り返して行う運動です。有酸素運動と組み合わせ、連続しない日程で週2～3回行いましょう。

★大切なのは「無理をしない」こと！自分に無理のないことから始めましょう。

### 運動すると、いいこといっぱい！

- 体脂肪が減る
- 高血糖の予防・改善
- 高血圧や脂質異常症の予防・改善
- 基礎代謝が向上する
- 血液循環が良くなる
- 筋力の維持・向上
- ストレス解消・気分転換
- 快眠につながる

## 保健センターでは、トレーニングルームを開放しています!!

体力づくりや運動不足の解消などにぜひご利用ください♪

■ 時間 平日の午前9時～午後5時（※祝日・年末年始を除く）

なお、火曜日と木曜日のみ午後8時まで利用可

■ 対象 広野町民の方

■ 持ち物 室内運動靴、タオル、水分など（センター内に自動販売機はありません）

■ 注意 ・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食は禁止です。

・運動できる服装でお越しください。

・ご利用の際は窓口で声をかけてください。

・指導者や付き添いはいません。正しく使用し、ケガや事故がないよう、ご注意ください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040



トレーニングルームの利用1回につき、「ひろの健康ポイントカード」1ポイントが付与されます！

### Information 環境防災課

## 富岡地区防犯指導隊 広野分隊の活動紹介

### 富岡地区防犯指導隊 広野分隊とは

平成6年から地域安全活動がスタートしたことに伴い、警察署単位で組織されている地区防犯協会の附置機関として結成された防犯ボランティア団体で、防犯パトロールや見守り活動を積極的に実施して町内の安全と安心に貢献しています。現在、8人の分隊員で組織されています。

### ■ 活動内容

- ・毎週水曜日町内通学路危険箇所見守り活動
- ・毎週10日のあいさつ運動（通学時間帯に小・中学校、未来学園を巡回して校門前で実施）
- ・偶数月の15日(年金支給日)になりすまし詐欺防止の啓発運動(郵便局、あぶ信、農協前での活動)
- ・安全・安心ネットワーク会議への参加



金融機関利用者に呼びかける防犯指導隊員

### ■ 防犯功労者受賞（令和5年7月19日）

長年積極的に防犯活動への参加協力が認められた2名の分隊員（根本智夫分隊員、青木善市分隊員）が双葉警察署長、富岡地区防犯協会連合会長から表彰を受けました。



根本安知分隊長（右から2番目）と共に遠藤智町長に受賞報告に訪れた根本智夫分隊員（右から3番目）、青木善市分隊員（右から4番目）

問 広野町 環境防災課 ☎0240-27-2114

### Information 自衛隊福島地方協力本部 相双地域事務所

## 令和6年度入校 陸上自衛隊高等工科学校生徒採用案内

防衛省・自衛隊 MINISTRY OF DEFENSE 自衛隊福島地方協力本部では、次のとおり学生を募集します。

募集項目	陸上自衛隊高等工科学校生徒（一般）
応募資格	令和6年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子（中学校卒業または中等教育学校の前期課程修了者）（令和6年3月中学校卒業または中等教育学校の前期課程修了見込みの者を含む。）
募集人員	令和4年度参考 約230名
受付期間	令和5年10月1日～令和6年1月5日（締切日必着）
試験期日	第1次試験：令和6年1月13日または1月14日のいずれか指定された日 第2次試験：令和6年1月25日から1月28日までの間の指定する1日
受験会場	第1次試験：細部については、相双地域事務所にお問い合わせください。 第2次試験：細部については、相双地域事務所にお問い合わせください。
試験内容	(1) 第1次試験科目：筆記試験・作文（500字程度）（国語、社会、数学、理科、英語） ※形式：択一式（マークシート）（中学校卒業程度） (2) 第2次試験：口述試験（個別面接）および身体検査
合格発表時期	第1次試験：令和6年1月19日 最終合格者発表：令和6年2月8日
入校時期	令和6年4月上旬
受験案内	自衛隊相双地域事務所配布しています。

■ 申込み・問合せ 自衛隊福島地方協力本部 相双地域事務所 〒975-0033 南相馬市原町区高見町1丁目142-2 ☎0244-23-4712