



中区のまちづくりの  
マスコットキャラクター  
「なかちゃん」

# なか

いき 活 き 中 区

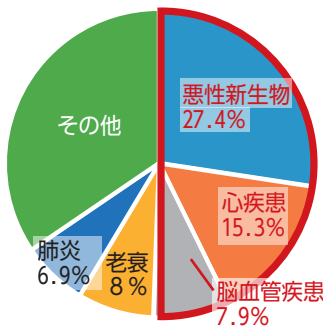
**おうち時間に！筋トレ動画**

江戸時代の広島に暮らす人々・動物のポーズを取り入れた「西国街道筋トレ」。当時の文化や暮らしにまつわる歴史話も！

## コロナ禍の今だからこそ！ 生活習慣病を予防しよう

コロナ禍でおうち時間が増えている今、運動不足や生活リズムの乱れを感じていませんか。感染症に負けない体づくりのためにも、自分の体や生活習慣を見つめ直してみましよう。  
圏地域支えあい課 (☎504-2528、☎504-2175)

### 死亡原因の5割は生活習慣病

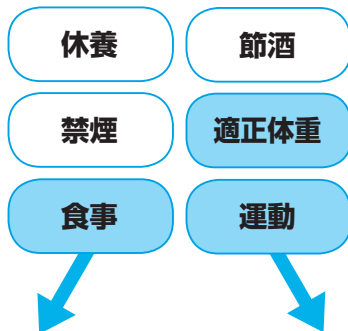


死因別死亡割合 (厚生労働省・平成30年人口動態統計)

糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、ほとんどの場合自覚症状がなく、症状が現れる頃には左グラフの赤枠のような疾患となり、重症化していることも少なくありません。死亡原因の約5割は生活習慣病に由来すると言われます。

### 予防の6原則

生活習慣病の予防には、以下の6つが重要です。



### 体重をチェック

BMIを目安に、適正体重を維持しましょう。

	低体重	標準	肥満
BMI	18.5未満	18.5~24.9	25以上

計算してみよう  
あなたのBMI  =  
体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m

※BMIとは：身長と体重から算出される体格指数で、肥満や低体重(やせ)の判定に用いられるものです

### 食事で予防



おいしく  
バランス  
よく！

私たちの体は食べたものから作られています。健康な体を作るためには、栄養バランスのとれた食事を取ることが大切です。

#### 副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む

#### 主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる

### 主食・主菜・副菜をそろえよう



#### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、おかずの中心となる。たんぱく質や脂質を含む

汁物か副菜

### 家庭で作ろう！元気じゃけん定食

元気じゃけん定食は、主食・主菜・副菜がそろった、栄養バランスの取れた定食です。

#### 元気じゃけん定食(一例)

主食：とうもろこしごはん  
主菜：タンドリーチキン  
副菜：焼き野菜の赤しそソース添え  
デザート：キウイシャーベット



広島県産のレモン、水菜、アスパラガスを使用！

詳しいレシピや他の献立は、市ホームページで [市HP](#) ページ番号 2883

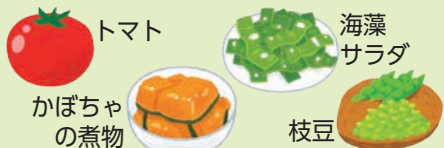
### お酒を上手に楽しもう お薦めのおつまみはコレ！

揚げ物、塩辛いものよりも…

#### 良質のたんぱく質が取れる主菜



#### ビタミン・ミネラルが豊富な副菜



### 運動で予防



選んで  
やってみよう！

体を動かす習慣をつけましょう。有酸素運動と筋トレを組み合わせると効果的です。

#### 有酸素運動

##### ●早歩きウォーキング

散歩、通勤、買い物で、意識して歩幅を大きく！

##### ●ながら足踏み

テレビを見ながら、家事をしながらやってみよう！



#### ウォーキングのお供に！

区の魅力満載の「中区リバーサイドウォーキングMAP」を区役所や区内公民館で配布中！市ホームページでも見られます。

[市HP](#) ページ番号 19042

#### 筋トレ

##### ●西国街道筋トレ

歴史に触れながら楽しめます。詳しくは本紙右上の二次元コードから



きつい…

##### ●スクワット

「立つ・座る」の動作も効果的

##### ●つま先立ちで全身運動

電車やバスの待ち時間にもチャレンジ！

### 早期発見も重要



自分を守る  
のは自分！

病気の早期発見や健康維持のため、積極的に健診・検診を受けましょう。中保健センターで行われる教室もご活用ください。

#### ■元気じゃ健診(健康診査)、がん検診

実施日時などは本紙7頁に掲載

#### ■託児付きがん検診

回10月6日(水)13:00~15:00  
場市健康づくりセンター  
因大腸・肺・乳・子宮頸がんの検診  
申集团検診予約ダイヤル(☎☎は7頁に掲載)で

※対象者、持参物、自己負担額は、7頁掲載の集団検診と同じ

#### ■肺がん予防教室

回9月10日(金)10:00~11:30  
場中保健センター  
【講師】県立広島病院 呼吸器内科 主任部長・石川暢久氏  
☎電話で地域支えあい課(☎上記)へ。先着20人