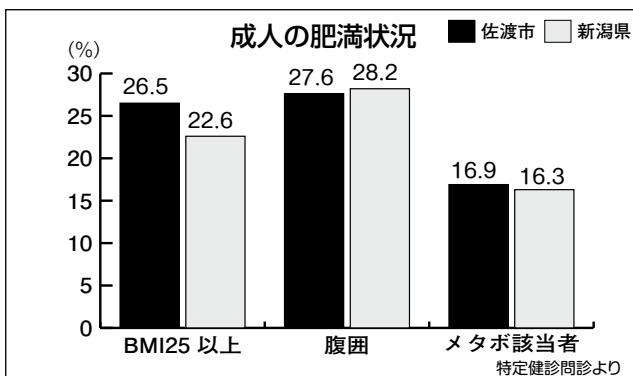
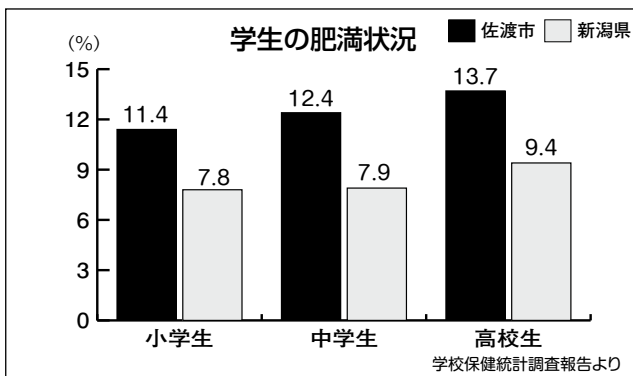
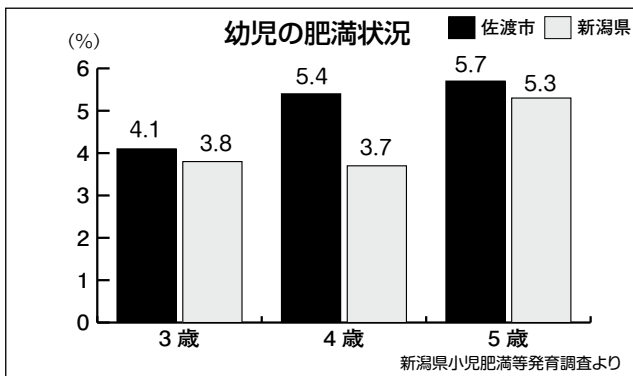


# 佐渡は居よいか 住みよいか

肥満の割合 県内トップクラス… みんなで取り組み 脱メタボ宣言！



## 人口100人あたりの肥満児(者)の状況



## SIZE Sとは

- ⑤ 佐渡で
- ① 一緒に
- ② ずっと
- ④ 笑顔で
- ③ 住みたいな

「より健康でくらしたい」

そんな期待を込めた

脱メタボ作戦の名前です。

## 佐渡の傾向は？

- ① 運動や体を使うことが少ない
- ② お腹いっぱいまで食べている
- ③ おいしい果物が多い
- ④ お酒をたくさん飲む

佐渡は、全ての年代で新潟県の平均よりも肥満が多くなっています。肥満は高血圧や糖尿病、心筋梗塞や脳梗塞などの生活習慣病を引き起こします。

『サイズ S』で脱メタボ宣言！

ワンサイズ減らせる食事と運動に取り組みます。

佐渡市しまびとグループ（運動）に参加してみませんか！筋肉トレーニングやストレッチをおこなっています。ぜひ、ご参加ください。

詳細については、市役所市民生活課健康推進室までお問い合わせください。

### 【相川地区】

- ・ひまわりクラブ（毎週火曜日 13:30～）
- 会場 あいかわ開発総合センター

### 【佐和田地区】

- ・ひばり（毎週木曜日 14:00～）
- 会場 サンテラ佐渡スーパーアリーナ

### 【金井地区】

- ・そらこい教室
- （隔週で火曜日か水曜日 13:30～）
- 会場 金井コミュニティセンター

- ・体操クラブ（毎週水曜日 19:30～）
- 会場 東部コミュニティセンター

### 【新穂地区】

- ・フレッシュクラブ（毎週水曜日 13:30～）
- 会場 トキのむら元気館

### 【羽茂地区】

- ・かきっこ（毎週月曜日 10:00～）
- 会場 羽茂農村環境改善センター

## お問い合わせ

市役所市民生活課健康推進室 ☎ 63-3115