

健康 ト〜ク

今回のテーマ

あんじょう健康マイレージで健康習慣とステキな賞品を手に入れませんか？



健太

保健師ヘルシー 突然ですが、健太さんは体に良いことや、気を付けていることは何かありますか？

健太 う〜ん…あらためて言われると思いつかないなあ。

保健師ヘルシー では、体重は量っていますか？

健太 うん、お風呂の前に体重計に乗るのが習慣なんだ。

保健師ヘルシー それは良い習慣ですね。BMIといって、 $[(\text{体重})\text{kg} \div (\text{身長})\text{m} \div (\text{身長})\text{m}]$ で出せる肥満度の目安があるのですが、知っていますか？

健太 聞いたことあるなあ。僕だと…24.5と出たけど、どうなんだろう？

保健師ヘルシー 22前後が一番健康に良いとされていますので、健太さんはもう少し体重を落とすと、良いバランスになります。体重70キロの健太さんの場合、毎日30分歩くと、2カ月で1キロほど体重が落とせますよ。

せつかつくなので、毎日の体重測定とウォーキングで「あんじょう健康マイレージ」に参加してみてもどうでしょうか？

健太 「あんじょう健康マイレージ」に参加するとどうなるの？

保健師ヘルシー ウォーキング等、健康につながる目標を立てて取り組んだり、体重や血圧測定等をしたりすることで、ポイントが貯まり、様々な特典や素敵な賞品が当たる抽選に応募で

きますよ。

健太 賞品があるなら続けられるかも。やってみよう！

あんじょう健康マイレージは年齢制限なし。市内在住の人はもちろん、在勤・在学の人でも参加できます



保健師
ヘルシー

6月1日(水)から

あんじょう健康マイレージスタート！

～年齢制限がなくなり、ポイントが貯まりやすくなりました～

自主的に健康づくりを行う人を応援する「あんじょう健康マイレージ」。体重測定等の健康づくりや、健康診断の受診等でポイントを貯めると、県内の協力店でサービスが受けられる「あいち健康づくり応援カード(まいか)」がもらえる他、抽選で豪華賞品が当たります。詳細や参加方法は市HP参照。



市制施行70周年／開館50周年記念

第41回

安城市民大学 for ファミリー

0歳からのクラシック

～後藤正孝が奏でるピアノの世界♪～

9月17日(土)

開演 午後2時

会場：市民会館

安城市出身のピアニスト、後藤正孝が奏でる名曲の数々。楽しいお話を交えながら演奏します！



©三浦興一

チケット販売

全席指定 500円

※障害者は450円。



先行販売(オンライン)

6月8日(水)午前10時～

9日(木)午後11時59分

一般販売

6月18日(土) 窓口➡午前9時から
オンライン➡午前10時から
電話予約➡午後1時から

車いす席(窓口・電話受付)

6月11日(土)午前9時から

問合せ▶市民会館 (☎75)1151)