

そのお腹の「内臓脂肪」 水中でスッキリ解消 しませんか？

図 健康体育課 ☎87-0888

最近「お腹まわりが気になってきた」「健診でメタボ予備軍と言われた」ということはありませんか？

実は、勝山市の「特定健康診査」を受けている方のデータをみると、福井県や全国と比べ、メタボリックシンドロームに該当する方、またはその予備群の方の割合が高い状況にあります。

メタボリックシンドロームとは？

次の①②の基準に該当する状態のこと

①腹囲が基準値以上

基準値 男性85cm・女性90cm

②血圧/血糖/脂質のいずれか2つ以上が基準値以上



詳細はこちら

「まだ若い」「自覚症状がない」は要注意！

「まだ若いから大丈夫」「自覚症状がないから」と放っておくと、将来的に心臓病や脳卒中などの重い病気にかかるリスクが高まってしまいます。

そうなる前に！！

楽しく体を動かして、内臓脂肪を効率よく燃焼させましょう！

勝山市では、メタボリックシンドロームの予防・改善を目的とした「勝山市水中運動教室」を開催しています。

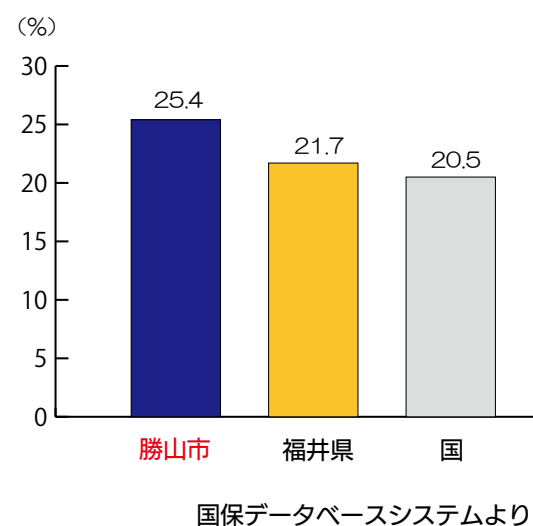
「運動は苦手だけど、そろそろ健康が気になる…」というあなたにぴったりの教室です。

皆様のご参加を心よりお待ちしております！



健康体育課
野瀬 保健師

令和7年度特定健康診査 メタボリックシンドローム該当者の割合



勝山市水中運動教室のご案内



「水中だからできる」運動があります。

勝山市では、毎年6月～12月にかけて「水中運動教室」を市営温水プールで開催しています。今年度もすでに開催した運動教室には78人の方が参加しています。

普段運動が苦手な方でも楽しく運動することができます。この機会にぜひご参加ください。

水中運動は、体力に自信がない方でも始めやすい運動です。一人ひとりのペースに合わせてサポートしますので、安心してご参加ください。



そうごスイミングクラブ
水泳教師 小山 奈留美さん

運動の効果は継続していきと上がっていきますが、まずは今の体を現状維持することを目標に、一緒に楽しく体を動かしていきましょう。

水中は脂肪の燃焼に最適な場所！^{メリット}

- ◎膝や腰への負担が少なく、普段運動をしていない方でも安全に体を動かせる
- ◎水の抵抗や体温維持のため、陸上よりもエネルギー消費がアップしやすい
- ◎参加者の中には体脂肪率が2.3%減少した方も（個人差があります）

参加者の声

- ◎膝や腰への負担が少なく、安心して運動できています
- ◎10年近く続けていますが、日常生活でも体が動くことを実感できています
- ◎楽しく運動を続けることができます

8月19日からと28日から開催の教室があります。ぜひご参加ください。



詳細はこちら

10月から始まる「水中運動教室」

ところ▶市営温水プール

★★★★☆

アクアダンス



時 10月3日・10日・17日・24日・31日、11月7日・14日・21日
(すべて土曜日・全8回)
19:00～20:00
初日・最終日は18:30～20:00

★★★★★

マッスルトレーニング



時 10月30日、11月6日・13日・20日・27日、12月4日・11日・18日
(すべて金曜日・全8回)
20:00～21:00
初日・最終日は19:30～21:00

★★★☆☆

水中ジョギング



時 11月4日・11日・18日・25日、12月2日・9日・16日・23日
(すべて水曜日・全8回)
13:30～14:30
初日・最終日は13:00～14:30

申・問 勝山市営温水プール ☎88-3777

★は運動強度