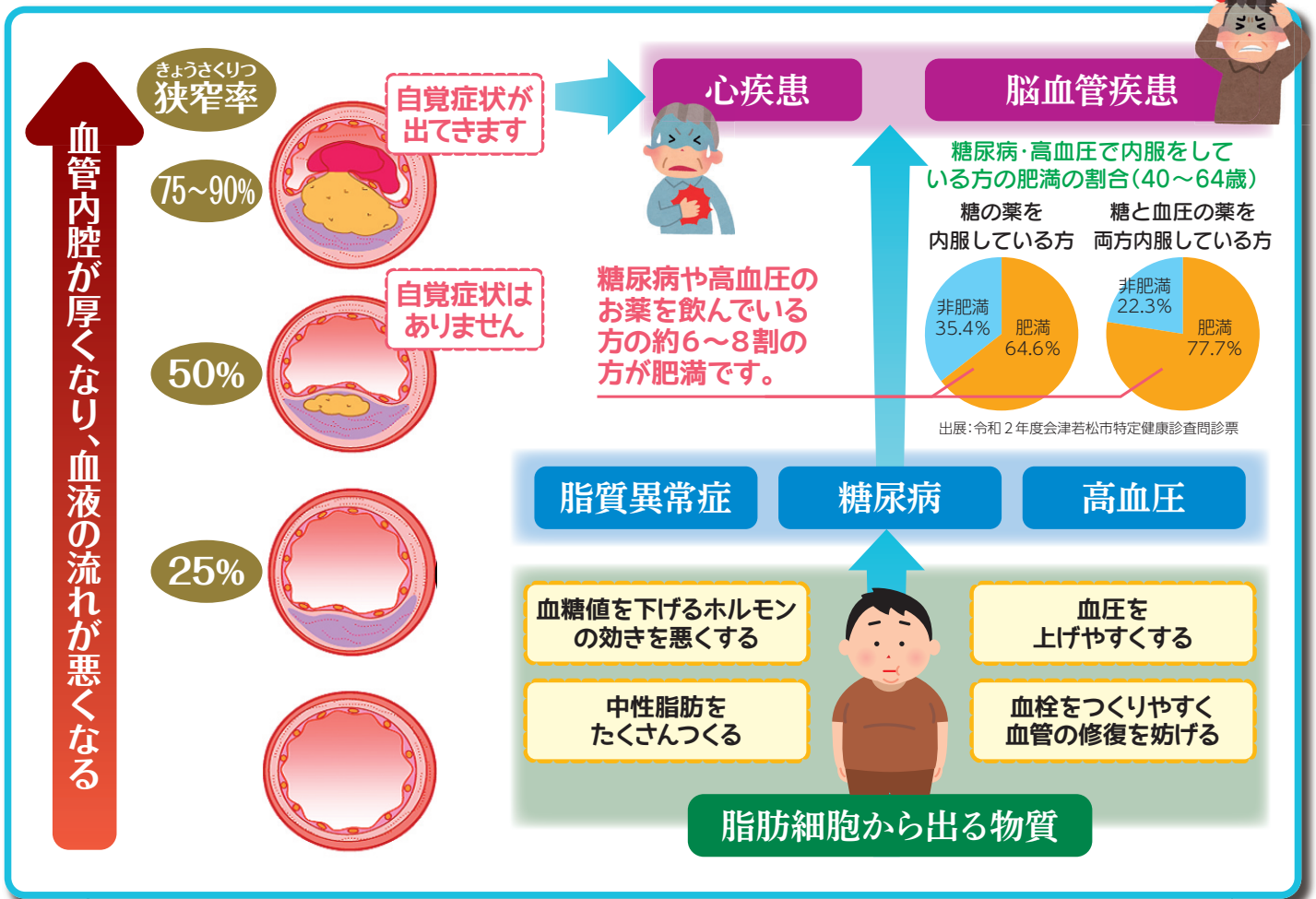


肥満は、血管を傷めるリスクです!!

肥満で、内臓脂肪※があると、脂肪細胞から生活習慣病を引き起こすリスクとなる悪い物質が多く分泌されます。適切な治療や生活習慣の改善をしないままにしておくと、血管を傷つけ、動脈硬化が進行し、将来的に心疾患や脳血管疾患などの重大な病気を引き起こす可能性があります。

※内臓脂肪：腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上ある状態を表します。



健康づくり対抗プロジェクトを実施しました

令和3年7月~8月にかけて、20代~50代の市民の方を対象とした健康づくり対抗プロジェクトを実施しました。プロジェクトの開始前後に体組成や血管年齢の測定を行い、1か月間、目標とする体重や体脂肪を目指して生活習慣の改善に取り組みました。

R3.7.20
体組成・血管年齢等測定
各個人の目標設定

体組成測定中...

R3.9.29
入賞された方の
表彰式を行いました

約60の方が参加され、
平均してお一人あたり
約1.5kgの体重が減りました。

【問い合わせ先】会津若松市 健康増進課 電話 0242-39-1245