

## 3%ダイエットをご存じですか？

石垣市健康福祉センター 保健師 仲座 智菜美



健診で、「肥満症」や「内臓脂肪型肥満疑い」と判定されたことはありませんか？また、「今更やせるなんて・・・」と思いませんか？肥満は高血糖や高血圧、脂質異常を招く、生活習慣病の元凶と言われています。生活習慣病を予防するためには、体重を10kg、20kg減量しないとイケない、と諦めていませんか？健康的に減量するためには、ゆるやかに現在の体重を3%減らすダイエットがおすすめです。実際に、6ヵ月間で体重の3%を減らすだけで、血圧・中性脂肪・LDLコレステロール・血糖値の改善がみられることが分かっています。 < 例：体重80kgの場合 3%は2.4kg >

◆あなたの体重の3%は？？ 体重 (kg) × 0.03 = ( ) kg

### タイプ別 減量目安

内臓脂肪型肥満  
(リンゴ型)

皮下脂肪型肥満  
(洋ナシ型)



▲ 3～6ヶ月で  
3%減量

▲ 半年～1年で  
3%減量



### 減量のポイント

- ① 毎日、体重を測る！  
☆続けることで、日々の体重の増減の要因に気づきやすくなります。
- ② 食事と身体活動のバランスを意識する！  
☆家事や仕事をしながらの「ながら運動」がおすすめです。  
(例) 座ったまま、上体をひねるなどのストレッチ
- ③ 食べ方を工夫する！  
☆1日3食規則正しく食べましょう  
☆ゆっくり、よく噛んで食べましょう  
☆野菜のおかずから食べましょう  
☆遅い時間の夕食、夜食に注意しましょう
- ④ 急激に体重を減らそうとしない！  
☆急激なダイエットは挫折しやすく、リバウンドを招きます。  
無理のないペースで進めましょう。

## 石垣市子どもインフルエンザ予防接種 費用の助成について

### 【助成対象者】

- 1 本市に住民登録をしている方
- 2 予防接種の当日において、満1歳から16歳未満の方

### 【助成の対象となる接種期間】

毎年10月1日から翌年2月末日までのもの

### 【助成額（助成回数）】

1回あたり1,000円（1歳から13歳未満は2回、13歳から16歳未満は1回）

### 【申請】

医療機関（石垣市外も可）でインフルエンザ予防接種を受けた後、必要書類を持参し、石垣市健康福祉センターへ申請して下さい。

※必要書類

- 医療機関が発行した領収書
- 親子健康手帳
- 印鑑（シャチハタ不可）
- 通帳またはキャッシュカード

### 【期限】

令和3年3月31日までに申請して下さい。

### 【問合せ】

石垣市健康福祉センター ☎ 88-0088