

特集

プラス
1日 + 10分から
体にいいこと始めよう

4つの おすすめ運動習慣



上手にできてる？
おとなの歯みがき

プラス
1日 + 10分から 体にいいこと始めよう



4

つの おすすめ

運動習慣

Energy
CUT

① ウォーキング・散歩



老若男女問わずできる運動

ケガのリスクが少ない有酸素運動。
手軽に始められ、脂肪燃焼効果や、血圧・
血糖値の改善効果も見込まれます。

体重 60 kgの人が 10 分行くと・・・

20 kcal 消費

② ラジオ体操(第一)



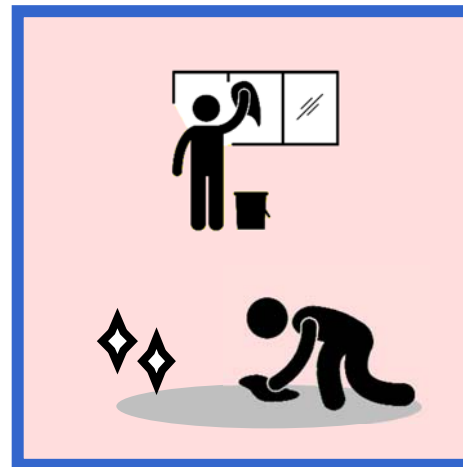
意外に高い運動強度

1 回あたり約 3 分で、運動効果を手軽
に得られます。実施方法を見直して、正
しい方法で行うことをおすすめします。

体重 60 kgの人が 2 回行くと・・・

18 kcal 消費

③ 家のそうじ



時間がないかたにオススメ

ウォーキング等の有酸素運動と同等の
効果があります。部屋をきれいにしなが
ら、運動効果も得られ一石二鳥ですね。

体重 60 kgの人が 10 分行くと・・・

25 kcal 消費

④ 雪かき



大館だからできる冬の活動

冬場にできる、大きなエネルギー消費の
チャンス。からだを痛めないよう注意し
て行いましょう。

体重 60 kgの人が 10 分行くと・・・

43 kcal 消費

からだを動かす きっかけづくり

大館市では、運動を通して皆さんの健康づくりを応援して
います。気軽に参加したり、自分なりの方法を見つけな
がら、自分に合った運動を探してみましょう。



エンジョイ！元気アップ講座
エンジョイ！エクササイズ講座

大館市が行う運動の体験型講座です。
運動不足を感じつつも、なかなか実行で
きないというかたにおすすめです。



大館市ウォーキングマップ

市内 8 か所のコースや、運動時の注意点、運動効果
を上げるポイントなどを掲載しています。
ホームページから無料でダウンロードが
可能です。



上手にできてる？



おとなは大人の歯みがき



歯の付け根が重要！

大人の歯みがきで注意することは？

歯と歯肉の境目をよくみがきましょう！歯を1本ずつみがく気持ちで、小刻みにやさしく歯ブラシを動かすのがポイントです。

歯ブラシだけで大丈夫？

歯ブラシだけで落とすきれない汚れは補助清掃用具でキレイに！

- ・歯と歯の間の汚れ
- ・歯の間にできたすき間
- ・みがきにくい・腫れやすい



歯間
ブラシ



デンタルフロス



入れ歯も一緒に歯みがきしているけど。。。

歯みがき剤は入れ歯を痛める原因になることもあります。入れ歯は外して、洗浄剤や義歯専用の歯みがき剤を使いましょう。

毎日歯みがきしているから大丈夫？！

歯にもプロのメンテナンスが必要。
歯科での定期的な健診もお忘れなく。



ごはんがおいしく
食べられる～



自分を知ることは健康への第1歩。
気になるからだのご相談は、健康課まで



大館市役所 福祉部健康課 健康づくり係
電話：0186-42-9055

大館市ホームページ

