



又ウ 日本最大規模を誇る都心緑地空間「見沼田んぼ」の主の子孫。さいたま市の魅力を伝え、人々とのつながりを深める役。



階段か…  
本気なんだな



おはよ…



あいつも  
頑張っているんだな…



じゃ、お仕事  
頑張つてね



明日は休みでしょ？  
市内を散策しがてら  
ちよつと遠くまで  
歩いてみない？

いいねえ



急にがんばり  
すぎるのも  
よくないよ



よしっ！  
オレも…

さいたま市に住んで  
いるゲンキ君一家

### ニニニ解説

## 普段から運動と食事を大切に 生活習慣病は、肥満の解消が 何よりの予防です！



歩き方にもコツがあります

市の調査でわかった「市民の肥満度」  
市民を対象とした調査で「肥満の中老年男性が増加している」ことがわかったことから、市は「さいたま市ヘルスプラン21後期計画」の中で、更に、食事と運動を中心とした健康づくりを支援しています。

働く世代の肥満予防のために  
身近な運動の場として、体育館や武道館、プール、総合運動公園の整備や、学校体育館・校庭の開放などを進めています。また、高齢者まで利用できる軽運動用の遊具を備えた「うんどろ遊園」も32カ所に整備されています。

まずは、プラス1,000歩から  
普段の運動量に、まずは1,000歩(10分程度・ご飯茶碗で軽く一杯分の150kcalの消費量)増やすことから始めましょう。市では、普段見過ごしている市内の見所を楽しみながら肥満の予防ができるよう、散策マップをホームページで紹介しています。



ゲンキ



パパ



ママ



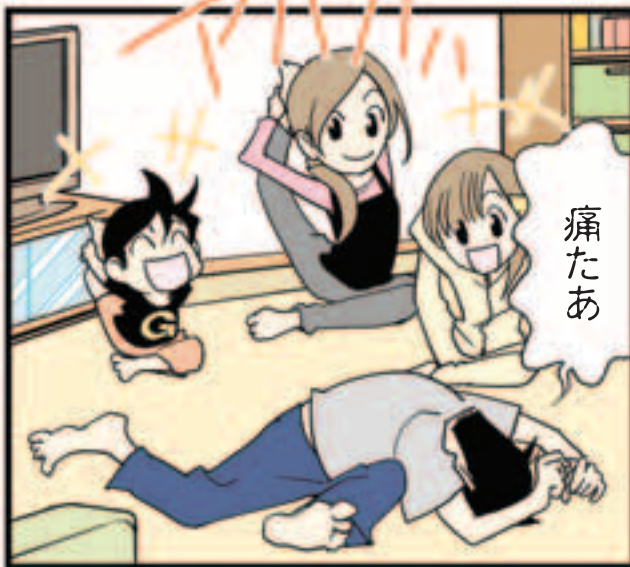
お姉ちゃん



となりのタマオ君



次回の市報さいたまんが「つなが竜又ウ」は、「食育」がテーマです。



市では現在、40歳〜74歳を対象にした「特定健康診査(いわゆるメタボ健診)」の受診を呼びかけています。受診方法、場所などは加入している医療保険者(健康保険)にご確認ください。また、各区の保健センターでは、運動や食生活の見直しなどで生活習慣病を予防するための教室を行っていますので、ぜひご参加ください。詳しくはお住まいの区の保健センターまで、どうぞ。