

ヘルスアップ運動教室（後期）

誰でもできる簡単体操で、効果的に内臓脂肪を落としましょう。「お腹周りが気になりだした」「健診結果が黄信号・・・」「自分にあった運動方法が分からない」方などぜひ、ご参加ください。

仲間と一緒に運動の
楽しさを体感しよう！

回	月 日	ミニ講話テーマ	運動・その他
1	10月10日 (水)	BMIと腹囲測定の基本値を確認しよう。 体重を1kg、腹囲を1cm減らす効果的な運動は？	体重・体脂肪・腹囲測定 ストレッチ体操・筋力トレーニング・有酸素運動
2	10月17日 (水)	ながら運動で消費エネルギーをアップ！ 自宅のできるストレッチ体操・筋力トレーニングのコツ	ストレッチ体操・筋力トレーニング・ 有酸素運動
3	10月24日 (水)	基礎代謝って何？ 運動で基礎代謝をアップしよう！！	ストレッチ体操・筋力トレーニング・ 有酸素運動
4	10月31日 (水)	普段の姿勢を注意してエネルギー消費をアップ！ 肩こり・腰痛の予防と姿勢	ストレッチ体操・筋力トレーニング・ 有酸素運動
5	11月 7日 (水)	有酸素運動とは？ウォーキングの効果と目的 効果的なウォーキングのポイント	ストレッチ体操・筋力トレーニング・ 有酸素運動
6	11月14日 (水)	☆ウォーキング大会開催☆ 屋外でのウォーキングの際に気をつけるポイント	ストレッチ体操・ウォーキング
7	11月21日 (水)	水分補給の重要性 エネルギー消費を効果的に	ストレッチ体操・筋力トレーニング・ 有酸素運動
8	11月28日 (水)	健康づくりのための運動総まとめ 継続していくためには	体重・体脂肪・腹囲測定 ストレッチ体操・筋力トレーニング・有酸素運動・ 継続のための目標設定

◆時 間 いずれも午前9時30分～11時30分

◆場 所 関市保健センター

◆対 象 市内在住の30～69歳の方

◆定 員 20人（原則8回とも参加できる方）

※定員を超えた場合は抽選。以前参加されたことがある方は、ご遠慮いただく場合があります。

◆持ち物 運動シューズ（室内用）、汗ふきタオル、飲み物、運動のできる服装

◆その他 毎回、運動前に血圧測定と体調チェックを行います。

その結果で、運動の実技を見合わせていただく場合がありますので、ご了承ください。

◆申込先 9月18日(火)～21日(金)に関市保健センター ☎24-0111

就業構造
基本調査



平成24年10月1日現在で
就業構造基本調査を実施します

この調査の対象は、我が国の全世帯の中から統計的手法により無作為抽出で選定した約47万世帯の普段住んでいる15歳以上の世帯員約100万人です。

この調査は、国民の普段の就業・不就業の状態を詳細に把握することにより、雇用政策をはじめ経済政策などに必要な基礎資料を得ることを目的に実施します。

今回の調査では、少子・高齢化社会における雇用環境の把握およびワークライフバランスの分析に役立つため、育児・介護の実施状況、育児・介護休業などの制度の利用状況を調査するなど、我が国の就業構造をより的確にとらえることをねらいとしています。

9月下旬以降、調査員が対象になった調査世帯に伺いますので、調査票にご記入をお願いします。

なお、この調査により集められた情報は「統計法」により厳重に保護されますので、安心してありのままをお答えくださるようお願いいたします。

総務省統計局・岐阜県・関市 照会先 企画政策課 ☎23-6876