

● 9月は「健康増進普及月間」です ●

平均寿命の著しい延びにみられるように、近年の健康水準の向上には目覚ましいものがあります。一方、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病の増加などが問題となっています。

確立が重要です。具体的には、運動の定着や食生活の改善、禁煙などです。このことについて、国民一人一人の理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、9月を健康増進普及月間としています。この機会に健康づくりについて見直してみませんか。

健康の保持・増進を図るためには、健康的な生活習慣の

本市が掲げる健康づくりの7つの柱

① バランスのとれた食生活・食習慣の実現



② 生活における身体活動量の増加



⑦ 定期的な健康チェックと自己管理



単なる「寿命」でなく、元気で健康で、生き生き楽しく毎日が送れる

“健康寿命”を延ばしましょう！

③ 休養・こころの健康の確保



⑥ 歯と口の健康づくりの促進



④ 禁煙と効果的な分煙の促進



⑤ 適正な飲酒習慣の実現



本市でも、メタボリックシンドロームの判定基準となる、腹囲男性85cm以上、女性90cm以上を超えている人は、男性は2人に1人、女性は5人に1人、という結果が出てい

ます。(平成22年度特定健康診査結果より) さあ今日から生活習慣を改善しましょう！

【問合せ先】=市民健康課(川内保健センター内) 健康指導グループ ☎(22)8811

第7回 市民運動会



【時】=平成23年10月9日(日)8:00~15:30

【所】=薩摩川内市総合運動公園陸上競技場

*9日が雨天の場合は、延期せずメインアリーナでリレーを除く採点種目・社会体育功労者表彰を行います。

主催/薩摩川内市、薩摩川内市教育委員会

主管/薩摩川内市体育協会

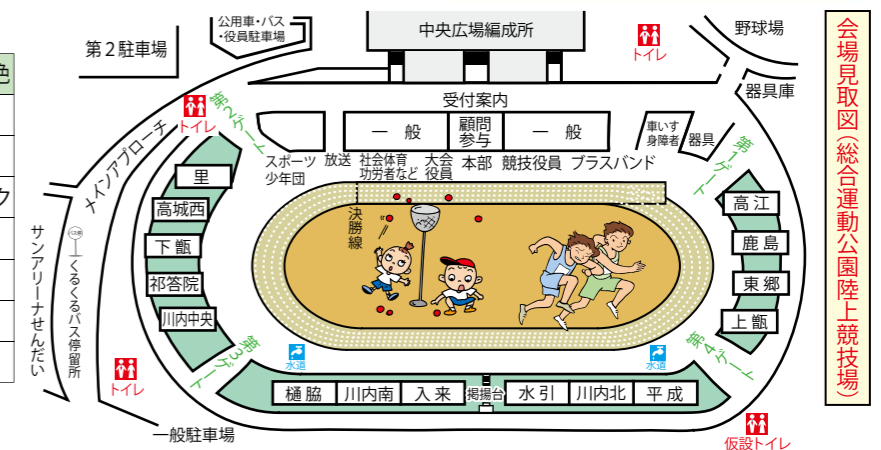
協賛/薩摩川内市小・中学校体育連盟、薩摩川内市内高等学校

【注意】

1. 市民の運動場として大事にしましょう。
2. 進行の支障を来さないように各自の所属する位置に待機して、規則正しく楽しく進んで参加しましょう。
3. ごみは各自で持ち帰りましょう。
4. 競技は運動靴で参加しましょう。
5. 出場選手は必ず編成所へ行きましょう。

【ゼッケンの色】

ブロック	地域名	ゼッケン色	ブロック	地域名	ゼッケン色
A	川内北	白	B	高江	紫
	川内中央	緑		水引	緑
	川内南	オレンジ		高城西	ピンク
	平成	青		里	黄
	樋脇	赤		上甕	白
	入来	紫		下甕	赤
	東郷	ピンク		鹿島	青
祁答院	黄				



【午前】

時間	順	開会式
8:00	1	役員選手参加者集合
8:15	2	役員選手入場
	3	開会宣言
	4	国旗掲揚(国歌斉唱)
	5	市旗・市体育協会旗掲揚
	6	優勝旗・カップ返還
	7	開会のあいさつ
	8	競技上の注意
	9	選手代表宣誓
	10	役員選手退場

【午後】

時間	順	区分	種目
13:00	15	体育協会	躍進「薩摩川内市体協」
13:45	16	身体障害者	ふうせん割り
	17	地域対抗	ナイスキャッチ(新種目)
	18	スポーツ少年団	800mリレー
	19	体育協会	800mリレー
	20	老人会	まるやか人生
14:40	21	地区コミュニティ	スプーンリレー
	22	地域対抗	600mリレー
	23	地域対抗	1,100mリレー

競技

時間	順	区分	種目
8:50	1	中学	集団演技
	2	小学	100m走
	3	中学	100m走
	4	高校・一般	100m走
9:50	5	地域対抗	お手玉入れ
	6	幼稚園	集団演技
	7	地域対抗	バウンド・ワン(新種目)
	8	消防団	がんばれ消防団障害物走
10:40	9	女性	集団演技
	10	職場	400m・600mリレー
	11	地域対抗	ボールは踊る
	12	小学	400mリレー
11:40	13	中学	400m・800mリレー
	14	高校	400m・800mリレー

時間	順	閉会式
15:15	1	役員選手参加者集合
	2	成績発表
	3	表彰
	4	閉会のあいさつ
	5	国旗・市旗・市体育協会旗降納
	6	万歳三唱
	7	閉会宣言
15:30	8	役員選手退場

は採点競技

問合せ先

本市市民スポーツ課
健康スポーツグループ
☎(23)5111(内線5435)

