



毎年 **2月** 武豊町幸せの黄色いリボン事業

# 町内一斉腹囲測ろう月間

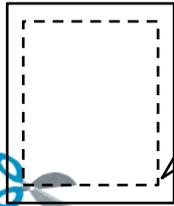
問合せ▶ 武豊町役場 保険医療課

## 「幸せの黄色いリボン」でおなかを意識!

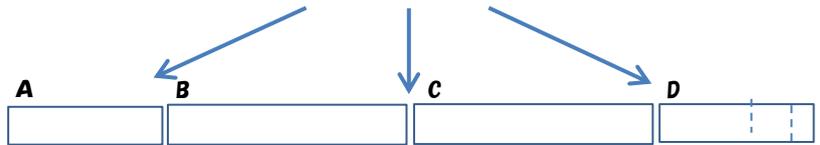
- ・ お腹まわりを意識することが、生活習慣病予防の第一歩です
- ・ 自作のマイリボンでお腹まわりを測ってみましょう
- ・ お腹にリボンを巻くだけで、太っ腹かどうかカンタンにわかります

## マイリボンを作ってみよう!

- ① この紙の周りを----- に沿って切る      ② A~D の順にセロテープで3か所とめる



横は端まで  
切り落とし  
てね!



男性 85cm

女性 90cm

## マイリボンの使い方

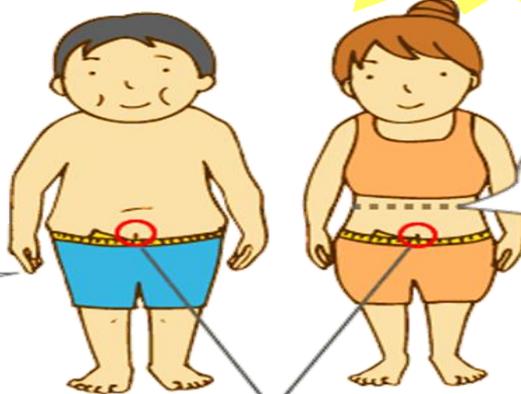
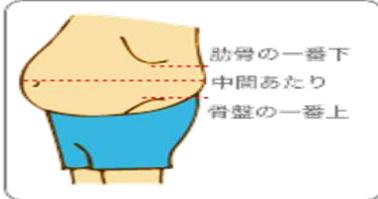
- ① 立った姿勢で
- ② 息を吐く
- ③ おへその高さで水平に
- ④ リボンを巻く

太っ腹の基準は

男性:85cm(青いライン)

女性:90cm(赤いライン)

お腹に脂肪がたくさんあり、垂れている方は...



もっとも  
細い部分では  
ありません

おへその高さで水平に測りましょう!

(裏面に続く)

