

女性の健康づくり

今回のテーマは『女性の健康づくり』。伊豆の国市の女性他は他の市町に比べると…。健康を、そして「美」を目指す女性のためのお知らせです。

静岡県女性の健康づくりが全国で1位！

静岡の女性が元気な理由として、「気がいいから」「地域の食材が豊かだから」「お茶を飲んでいるから」と言われています。本当のところはまだ解明されていませんが…。運動と食事はココロとカラダの健康の柱ですよ。

健康が

イイね♡

健康づくり課
☎ 055-949-6820

伊豆の国市では…

『20代女性のやせ』『40歳以上の女性のぽっちゃり』が多い？

20代女性の『やせ体型』の人がなんと4人に1人！この世代は、やせ志向が強い上に、就職、結婚、出産、育児などで生活が目まぐるしく変化します。親からの独立により、生活が乱れる人もいます。しかし、若くて体力もあるので、体に不調として現れにくく、自分の健康への配慮が不足しやすい時期でもあります。

一方、平成21年度特定健診結果から、40歳以上の女性の『ぽっちゃり体型』※BMI 25以上』の人は、およそ5人に1人。県平均より多くなっています。その他にも、高血圧や糖尿病、がんなどの病気の割合も県平均より高いということがわかっていきます。

ウソ？ホント？

『〇〇を食べるだけ！』『〇〇を飲むだけ！』で本当にやせられる？？？

食事だけを減らして体重をコントロールする方法は、『やせ』ではなく『やつれ』です。体重と一緒に、必要な筋肉や骨が失われ、肌も衰えてしまいます。食事だけでなく、運動も組み合わせることで基礎代謝が上がり、効率よく脂肪が燃やされ、スタイルの維持にも効果は大です。

また、最近はいわゆるスポーツをする運動以外に、家事・育児など日常生活でマメに動くことも、カロリー消費に役立つことがわかりました。健康づくり課では、『お家でできる運動』をテーマに教室を行い、キレイを目指す女性を応援します。

(男性の参加も可能です)



女性特有のがん、更年期、骨粗しょう症…女性を取り巻く健康問題

歳を重ねることで現れるさまざまな病気。特に女性は、ホルモンに関係する病気とは切っても切り離せません。妊娠してから、歳を重ねてから、病気になることから、普段からちよつと気を付けることが大切です。

まずは、気になるテーマの教室に参加してみたいかがですか。



(夜の運動教室) 初級運動教室

働いている人でも参加できる

▼内容
有酸素運動、筋力トレ、ストレッチ

▼とき
10月29日(月)、11月26日(月)、12月17日(月)全3回 19時～20時 (受付18時30分)

▼ところ
葦山福祉・保健センター

▼定員
30人

▼申込み
10月10日(水)～26日(金)



婦人科検診 実施中

今年度の子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検診の受診票は、5月下旬に青い封筒で送付しています。秋の婦人科集団検診は、市内3カ所です。10月末日までの指定日です。

医療機関で受診できる個別検診は12月末日です。検診期間終了間際は混み合いますので、早めの受診をお願いします。



(骨粗しょう症予防) 骨げんき教室

毎年人気！

▼内容
骨を元気にする運動、骨を作る料理の調理実習

▼とき
11月15日(木) 10時～14時

▼ところ
葦山福祉・保健センター

▼定員
20人

用語解説

※健康寿命…介護を受けたり、寝たきりにならず、自立して健康に生活できる期間のこと。(平成22年度健康寿命調査厚生労働省)

※BMI…体重と身長の関係から算出される、人の肥満度を表す体格指数。ぽっちゃり体系の県平均は、およそ6人に1人。

(昼の運動教室) ウォーキング&エクササイズ教室

幼稚園・小学生ママもOK

▼内容
運動習慣を身につける、正しい運動の方法を知る

▼とき
10月18日(木)、11月12日(月)、12月10日(月)、1月21日(月)、2月18日(月)、3月11日(月) 全6回 9時30分～11時30分 (受付9時)

▼ところ
大仁市民体育館 (10月・11月・12月・3月) あやめ会館 (1月・2月)

決定！

歯と口腔の健康づくり推進委員会の愛称とマスコット

『歯と口腔の健康づくり推進委員会』の愛称とマスコットを募集しところ、22通の応募がありました。委員による審査の結果、左の愛称とマスコットに決定しました。たくさんのご応募、ありがとうございました。



みんなきれいに歯の手入れをしてね！

スタッフ通信

生活習慣は親から子へ受け継がれる
親の生活習慣は子どもの生活習慣になります。遺伝子だけでなく、食事内容・味付け、食べてはゴロゴロする親の姿も、受け継がれているかもしれませんね。