

健康教室のご案内

強い骨は、20代までに決まる！
若いお母さんも、自分と子どものために…
絶対！聞いて欲しい！

骨けんき教室

調理実習あり、運動ありの今すぐ実践できる
充実した教室です。

と き 2月7日(木)10:00～14:00

ところ 葦山福祉・保健センター

対 象 20歳以上の市民、25人
(定員になり次第、締め切ります)

参加費 無料

持ち物 エプロン、三角巾(頭を覆うもの)、手拭きタオル、室内運動靴、運動のできる服装、水分補給用水分、汗ふきタオル、筆記用具、検診結果、食事記録表(申し込み者に送付します)

申込み 1月7日(月)から2月5日(火)までに、電話で申し込みください。



働くお父さん、日中が忙しいアナタ、
月1回だけの楽々エクササイズ教室。忘年会、新年会、歓送迎会…。飲み食いしたら運動でリセットです。

初級運動教室

と き 1月28日(月)、2月25日(月)、3月25日(月)
19:00～20:00(受付18:30～)

ところ 葦山福祉・保健センター

内 容 運動指導士によるエクササイズ

対 象 20歳以上の市民、25人
(定員になり次第、締め切ります)

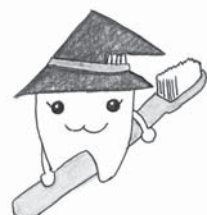
参加費 無料

持ち物 室内用運動靴、運動のできる服装、水分補給用飲料水、汗ふきタオル、床に敷くバスタオル(マット可)、健康手帳(お持ちでない人は教室で発行します)

申込み 1月7日(月)から電話で申し込みください。



今ならまだ
間に合います！



歯っぴい健口委員会
マスコット
ハーミー♡

口元を気にせず人前で会話ができていますか。爽やかな息、素敵な笑顔はキレイな歯から！！

間もなく、無料歯周疾患検診が終了します。検診は無料！検診には受診票が必要です。受診票がない人は、電話でお問い合わせください。

実施医療機関
：指定医療機関
(田方歯科医師会)
実施期間
：1月末日まで



目指せ！快腸生活

栄養講座参加者募集！

『便秘と食物繊維』をテーマに開催します。現代人に多い便秘と不足しがちな食物繊維を上手にとるコツを知って、快腸生活を目指しましょう。

と き 1月24日(木)9:30～13:00

ところ 葦山福祉・保健センター

内 容 『大腸の働きと便秘について』保健師講話
『食物繊維の役割』栄養士講話
『食物繊維がたっぷり摂れる料理』調理実習

対 象 20歳以上の市民、20人
(定員になり次第、締め切ります)

参加費 無料

持ち物 エプロン、三角巾(頭を覆うもの)、手拭きタオル

申込み 1月7日(月)～22日(火)までに電話で申し込みください。



	・精神的リラックス ・疲労回復 ・食欲増進 (胃液の分泌促進) ・血液循環をよくする	適量ならば
・飲み過ぎによる急性的なもの ↓ 急性アルコール中毒 習慣化による慢性的なもの ↓ 肝臓障害(脂肪肝、肝硬変、肝がん) メンタル(精神) ・アルコールは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導きやすくします。 ・悩み解消のために、お酒を飲み過ぎるのは危険です。	身体	飲み過ぎると

主なお酒の適量の目安(これらのいずれか1つ分)
*女性や高齢者の適量はこの半分

種類(アルコール度数)	適量	アルコール量
ビール(5度)	中びん 1本(500ml)	20g
日本酒(15度)	1合(180ml)	21.6g
焼酎(25度)	100ml	20g
ワイン(12度)	グラス 2杯弱(200ml)	19.2g
ウィスキー(40度)	ダブル 1杯(60ml)	19.2g

日本酒1合を肝臓で分解するに
は、3～4時間くらいかかりま
す。アルコールは体内で毒と判断され、
真つ先に分解されます。余ったエネ
ルギーは、肝臓をはじめ、おなかの中
溜まり、脂肪肝やメタボの原因にな
ります。

お酒を飲むときは、刺身や冷奴、しゃぶしゃぶなど、たんぱく質を多く含む低エネルギーのおつまみを選びましょう。締めめのラーメンやアイスクリームはエネルギーオーバーです。寝ている間に脂肪に変わるため、就寝の2時間前までは切り上げましょう。

大量飲酒はそれだけで肝臓に負担を与えます。週2日以上の休肝日を作ると、肝臓が休めます。

自分の適量を知り、ペースを守って飲むことは健康維持の秘けつです。

健康

が

イ

イ

ね

♡

健康づくり課
☎ 055-949-6820

お酒と

上手に付き合いたろう
～飲酒と健康生活～

