

健康教室のご案内

特定健診の結果はいかがでしたか



伊豆の国市民は平成23年度特定検診結果の統計で、メタボ、高血圧、糖尿病が多いことが分かっています。実はアナタも…。心あたりがある人もない人も、今すぐ健診結果をご覧ください。元気に長生きするために、自分の体を大切にしてください。すべての教室に重複して参加することもOKです。

血圧が気になる人にとっての敵は冬！
血圧を制するものは、健康を制する。

◆血管若返りコース◆

と き／2月14日(木) 10:00～14:00
ところ／葦山福祉・保健センター
内 容／みそ汁の塩分濃度測定、尿検査で塩分を測る、
血圧を下げる調理の実習、リラククス運動
対象者／20歳以上の市民
定 員／25人
申込み締切／2月12日(火)まで



メタボじゃない人も参加の価値あり。

◆ヘルシーコース◆

と き／2月18日(月) 13:30～15:30
ところ／葦山福祉・保健センター
内 容／メタボって何？
ヘルシーな食事の話、運動(入門編)の実践
対象者／20歳以上の市民
定 員／25人
申込み締切／2月14日(木)まで

30代、40代、50代の女性 集まれ～！
プレ更年期～更年期はこうして乗り切る。
婦人科医師に『更年期のすべて』、『今からできる更年期対策』、『治療について』を聞けるビックチャンス!!

◆ココロとカラダの健康講座◆

医師講話あり、運動ありの今すぐ実践できる充実した教室
と き／3月7日(木) 13:00～15:30
婦人科医師講話 ほか
3月14日(木) 13:00～15:30
エクササイズ指導 ほか
※どちらかの1回の参加でもOK
ところ／葦山福祉・保健センター
内 容／プレ更年期、更年期の過ごし方
更年期と病気について、エクササイズ指導



注目度No.1！
伊豆の国市は血糖値が高い人が多いので、アナタも糖尿病予備軍かも!?

◆血液サラサラコース◆

と き／2月26日(火) 13:00～16:00
ところ／葦山福祉・保健センター
内 容／自分じゃできない！食べたカロリーと動いたカロリーを比べてみよう
定 員／25人
申込み締切／2月22日(金)まで

対象者／20歳以上の女性の市民
定 員／20人
参加費／無料
持ち物／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
申込み締切／3月6日(水)までに

一緒に考えてみませんか 子どもの健康のこと

健康が
イイね♡
健康づくり課
☎ 055-949-6820

三つ子の魂、百まで
これまでは、生活習慣病は大人の病気、といわれていたが、糖尿病や高血圧などになる子どもたちが増えていきます。子どもの生活習慣病は、大人同様に運動不足、朝食を抜く、油の多い食事ばかりなどバランスの良くない食事、夜更かしなどの生活リズムの乱れ…などが積み重なって起こります。
生活習慣病の予防は『三つ子の魂、百まで』といわれるように、子どもの時に刷り込まれた生活習慣が、大人になっても続いていることが影響しているようです。子どもの頃から生活リズムを整え、規則正しい生活を身につけるよう、大人の皆さんが注意しましょう。

健康的な生活は
早寝早起きがポイント
朝の太陽を浴びて、元気な体をつくらう。朝ごはんをしっかり食べて、うんちも出して、元気に遊びましょ。成長に必要なホルモンは、眠っているときにたくさん分泌されます。夜10時から午前2時の間に一番ホルモンが多く分泌されるため、早く寝ることが大切です。『寝る子は育つ』というのは本当かもしれ



規則正しい生活リズム(生活習慣)をつくるには、『睡眠』も大事！
ませんね。寝るときは部屋を暗くして、リラククスできる環境を作りましょう。
起きた時には、太陽の光を浴びたり、部屋に光を入れてみましょう。人には、睡眠と覚醒を規則正しく繰り返すという体内時計があり、朝日を浴びると、正しくセットされるといわれます。また、朝日を浴びること、心を穏やかに
するセロトニンという働きも高まります。子どもの脳の発達のためにも、生活リズムを整えることがとても大切です。
やってみよう
・決まった時間に布団に入り、決まった時間に起きよう。
・夜はリラククスした環境で。部屋の明かりを暗くして、寝る態勢を整えましょう。
・大人も早寝早起きをこころがけましょう。

