

参加者募集

ヘルシー健康志向講座(運動実習付き)
ヘルシーコース

健康生活を手に入 れる裏技講座 第2弾



体を使って生活
習慣を改善



と き／**9月17日(火)** 13:30～15:30
(受付 13:00～)

ところ／葦山福祉・保健センター

内 容／生活習慣の改善と、美しいボディライン
を目指す

(保健師講話、管理栄養士講話、運動実習)

対 象／20歳以上の市民 30人

持ち物／筆記用具、室内用運動シューズ、汗ふき
タオル、床に敷くバスタオル(マット可)、
水分補給用飲み物、

申込み／9月13日(金) までに電話で申し込み

参加者募集

災害時の食事作りと健康管理



知って役立つ、 災害時の食事作り

昨年、大好評だった災害時の食事作りをテー
マにした教室を今年も行います。身の回り
にあるアルミ缶を使ってコンロを作りましょ
う。このコンロでご飯を炊いたり、ポリ袋で缶詰や乾
物を料理します。参加費無料。

と き／**9月27日(金)** 9:30～13:00
(受付 9:00～)

ところ／葦山福祉・保健センター

対 象／20歳以上の市民 20人

持ち物／エプロン、三角巾(頭を覆うもの)、
手ふきタオル

申込み／9月24日(火) までに電話で申し込み



お知らせ

いずのくに健康マイレージ

いよいよ始まる！

『健康マイレージ』とは、日ごろの
健康づくりの取り組みをポイント
化し、協力店で特典を受けられる
新しい事業です。

10月19日(土)に行われる『ふれ
あい広場』で開始イベントを開催
します。

詳細は次号でお知らせします。

協力店募集中！

参加方法など詳細は、市ホー
ムページで掲載しています。
ご確認ください。



参加者募集

カロリー比較講座
血液サラサラコース



多いのはどっち？ ごはん VS 運動



と き／**9月24日(火)** 13:00～16:00
(受付 12:30～)

ところ／葦山福祉・保健センター

内 容／1日の摂取カロリーと消費カロリーの比
較、血糖値の話

(保健師講話、管理栄養士講話)

対 象／20歳以上の市民 30人

申込み／9月20日(金) までに電話で申し込み

その他／申し込みの後、案内を郵送します。

健康

が

いいね

☎ 健康づくり課
☎ 055-949-6820

1

災害発生後24時間以内

ライフラインや道路の寸断で食料が手に入りにくい。

2

災害発生後72時間以内

支援物資が届き始め、地域で炊き出しが始まる。

3

4日目から2週間まで

同じような食事が続き食欲が低下し始める。また、粉ミルクやとろみ食品、疾患症状に適した食品は手に入りにくい。

4

3週間目から2カ月まで

同じような食事が続くことで食欲不振になる。

5

2カ月後以降

ライフラインも概ね復旧し、自宅に戻ったり、仮設住宅へ入居したりできるようになる。料理をする気力が低下したり、調理方法が制限されたりすることで料理のメニューが限られることもあり、栄養の偏りに注意が必要になる。

平常時の備えが大切

非常食の備蓄は家族の人数やその構成に応じて

①防災袋に入れる緊急持ち出し用

②長期にわたる災害に対応するための備蓄(1週間分程度)に分けて用意しておきます。

防災袋に入れる緊急持ち出し用にはこんなものを：

- ・飲料水500ml×人数分
- ・エネルギー源となるもの(乾パン、チョコレート、あめ)を1日分
- ・食事に配慮が必要な人がいる場合、ミルク、離乳食、哺乳瓶、粥やとろみ食品、糖尿病、腎臓病、アレルギーなどの疾患症状に適した食品を1日分

<ご確認ください！>
災害時健康支援マニュアル

各地区の公民館に『伊豆の国市災害時健康支援マニュアル』が置いてあります。災害時における支援活動のポイントが記載されています。また、付録には災害時に活用できる資料や炊き出しのレシピ集がついています。

災害時の 健康管理 栄養編

災害が長期になった場合、食事の内容によっては持病の悪化、抵抗力の低下などによる感染症への感染や生活の質の低下が起ります。