

メタボ予防教室の ご案内参加者募集の お知らせ

この機会に内面から健康になりませんか。

●対象者

40歳以上で健診を受診した方で

- ① 食生活を見直したい方
- ② 健康づくりのための運動に興味がある方

ご家族・お友達の参加も可能です。お誘いのうえご参加ください！

●日程

- 1月17日(火)
ゆうゆう館 会議室
- 1月24日(火)
さらら館 研修室

1月31日(火)
ゆうゆう館 会議室

※ご希望の日をお選びください。

●時間

午前9時30分～午後1時30分
(受付 午前9時～9時30分)

●内容

- ・低カロリー食の試食
- ・打倒メタボ！メタボについて学ぼう
- ・自分の食事を見直そう！

- ・食事に関する耳寄り情報お伝えします。
- ・身近な飲み物に含まれる砂糖や油の量について知ろう！
- ・室内でできる楽々運動の紹介

●持ち物

健診結果、筆記用具、運動できる服装、タオル、運動用の水、エプロン、三角巾

●申し込み

教室開催日の1週間前までにお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先

健康増進課
☎(52)11116



ヘルシースタート 教室

育児や家事に忙しい毎日、どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。

そこで、お弁当箱を使って簡単に食事バランスを考える教室を開催します。また、お子さんの離乳食についてもアドバイスします。

お子さんと一緒にぜひ、ご参加ください。

●日時

1月23日(月)
午前10時～11時30分
(受付：午前9時45分～10時)

●実施場所

さらら館 研修室

●対象者

生後6～7か月児（平成23年6月～7月生）を持つ保護者

●定員

約20名

●申し込み方法

電話または、QRコードで事前にお申し込みください。

●申し込み期間

1月16日(月)まで

●持ち物

米1合

●内容

- ・食事バランスガイドを使って自分・家族の食事チェック
- ・バランスのよいお弁当の試食（調理はしません）
- ・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

●申し込み・問い合わせ先

健康増進課
☎(52)11116



ご注意ください！ ノロウイルスによる 食中毒

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐ぶつを誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。ノロウイルスについてはワクチンがなく、また、治療は輸液などの対症療法に限られます。

予防対策

○患者のふん便や吐ぶつには大量のウイルスが排出されるので、

- (1) 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
- (2) 下痢やおう吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。
- (3) 胃腸炎患者に接する方は、患者のふん便や吐ぶつを適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。

○特に子どもやお年寄りなどの抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱して食べましょう。また、調理器具等は使用後に洗浄、殺菌しましょう。（厚生労働省ホームページより）