

健康マイレージに 参加して記念品を ゲットしよう！

しもつけ健康マイレージは、健康づくりに積極的に取り組む皆さんを応援する制度です。健康づくりに取り組んでいただき、ポイントをクリアされた方に記念品をプレゼントします。記念品は、次のの中から1つお選びください。

- ① ふれあい館プール券 (1,500円相当)
- ② ふれあい館入浴券 (1,500円相当)
- ③ ゆうゆう館入浴券 (1,500円相当)
- ④ デマンドバス利用券 (1,500円相当)
- ⑤ 道の駅しもつけ商品券 (1,000円相当)
- ⑥ きらら館トレーニング室利用券 (3回お試し券)

健康マイレージのポイントカードは、市のホームページ、健康増進課や保健福祉センター(2施設)、市内各公民館(4館)等にご覧いただけます。ポイントがたまりましたら、健康増進課にご提出をお願いいたします。(郵送可)

相談

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、市内の子育て支援センターで、心理士・保育士等がお受けします。

子育て支援センター「ゆりかご」

■ 日程 12月8日(金)
■ 時間 午前9時～11時
■ 相談員 心理士・保育士
■ 会場 子育て支援センター「ゆりかご」(あおば保育園内)

子育て支援センター「みるく」

■ 日程 平成30年1月12日(金)
■ 時間 午前9時～11時
■ 相談員 心理士・看護師・保育士
■ 会場 子育て支援センター「みるく」(わかば保育園内)

※「ゆりかご」と「みるく」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録(名札代) 310円がかかります。

※子育て支援センターでは、随時保育士が相談をお受けしています。

母乳・育児相談

子育てに関する悩みや心配ごとの相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

■ 日程 12月21日(木)

受付時間

午前9時30分～11時

■ 会場 ゆうゆう館大ホール

■ 相談員 保健師・助産師・管理栄養士・心理士

■ 持ち物 母子健康手帳

※予約は不要です。直接会場にお越しください。

※受付順にご相談をお受けします。相談までお待ちいただく場合がありますのでご了承ください。

みんなの健康相談

誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか? 精神科医の「こころの健康相談」を実施します。

■ 日程

平成30年1月16日(火)

午後2時～4時

※平成30年1月9日(火)までにご予約をお願いします。

■ 会場 健康増進課

■ 相談員 精神科医

■ 料金 無料

教室・講座

健康づくり基礎教室

健康診断を受けて、腹囲や脂質、血糖値などで基準値よりも高い項目があったら要注意です! 生活習慣病の予防法を一緒に学びませんか?

■ 日時 12月22日(金)

午前9時15分

■ 会場 ゆうゆう館大ホール

■ 対象者 40歳以上の健康診断を受けた市内在住の方

■ 内容

- ・生活習慣病ってなんだろう?
- ・家でも実践できる運動をやってみよう
- ・バランスの良い食事のポイントを知ろう(調理実習もを行います)

■ 持ち物

健康結果、筆記用具、運動ができる服装・室内用靴、飲み物(水かお茶)、エプロン、三角巾

■ 定員

20名(先着順)

■ 参加費

無料

■ 申込締切

12月15日(金)



血液の中には脂質(中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール)などが含まれており、細胞膜やホルモンの材料となるほか、エネルギー源として使われています。脂質が増えすぎてしまうと、バランスが崩れてしまうと、動脈硬化など身体に悪い影響を与えてしまいます。動物性脂肪である肉や卵などのとり過ぎは脂質を増やします。カルシウムをとるために牛乳・乳製品をとっている方も多いかと思いますが、牛乳・乳製品にも動物性脂肪が含まれるため注意が必要です(1日の適量は牛乳だと200cc、ヨーグルトだと2パックが目安です)。

・食事の量が多すぎたり、清涼飲料水またはアルコールの飲み過ぎや、果物や甘いお菓子を食べ過ぎると中性脂肪が高くなります。食べ過ぎないように気を付けましょう。