

「みんなで目指そう！健康ボディ」 筋トレ教室を開催します

コバトンALKOOマイレージ対象事業

町では、運動習慣者の増加を目的に、自宅でも簡単にできる筋力トレーニングとカラダづくりについて楽しく学べる筋トレ教室を開催します。「仕事や家事、育児で忙しく、なかなか運動する時間が取れない…」そんな働き世代の皆さんでも、すき間時間に実践、無理なく続けられる筋力トレーニングや脂肪燃焼が期待できるエクササイズを紹介します。教室に参加して、日々の健康づくり習慣をスタートしてみませんか。

▼日時／9月16日(水)午後7時～8時30分(受付6時30分)
▼場所／役場6階会議室
▼対象／町内在住・在勤の方
▼定員／40人(申込順)
▼持ち物／運動靴、タオル、水分補給ができるもの、運動できる服装、ヨガマット(お持ちの方)

※ヨガマットをお持ちでない方には、当日貸し出します。

▼内容／①リズムに合わせて健康ボディ筋トレ、②自宅でできるトレーニングの紹介

▼費用／無料

▼申し込み／8月17日(月)午前9時～9月11日(金)午後5時に、電子申請・届出サービス、または電話で健康づくり課へお申し込みください。



問 健康づくり課
☎581・2121
内線214・216



電子申請・届出サービス

定期的に健康チェック！

町では、脳血管疾患対策の一環として「健康チェック」を実施しています。血管年齢や推定野菜摂取量等の測定をとおして、生活習慣を見直すきっかけとしていただき、定期的な健康チェックを、ご自身の健康づくりにお役立てください。

▼日時／9月9日(水)午前10時～正午(受付は11時30分まで)

▼場所／役場1階ロビー

▼対象／町民の方

▼内容／血圧測定、血管年齢測定、推定野菜摂取量の測定、塩分チェック、健康に関する情報提供等

▼費用／無料

▼申し込み／不要

●推定野菜摂取量とは？

「推定野菜摂取量」は、緑黄色野菜に豊富に含まれる色素成分(カロテノイド)が体に吸収され皮膚に蓄積した量を、手のひらから測定します。直近2～4週間の食生活を反映するため、日々の「食べているつもり」と実際の蓄積量のギャップがわかります。

問 健康づくり課 ☎581・2121 内線214・216



町公式ホームページ

健康管理の伴走者「かかりつけ医」を持ちましょう！

「かかりつけ医」とは、体調不良時の診察や日常的な健康相談を通じて、あなたの健康状態をよく理解し、必要に応じて専門医療機関と連携してくれる身近なお医者さんのことをいいます。

日本医師会総合政策研究機構の「日本の医療に関する意識調査」では、かかりつけ医を持つ人は約55%で、かかりつけ医を持たない人も多くいます。また、かかりつけ医が「いる」と回答した人は、70代以上で最も多く、20代では「いない」と回答した人が他の年代に比べて最も多い一方で「いないが、いる」といふと思う」と回答する人も多い状況でした。かかりつけ医を持っていない理由には、探し方が分からない、どのような医師が適しているのか分からない、情報不足などが挙げられています。

●かかりつけ医の探し方

自宅や職場から通いやすく、信頼できる医者を見つけることがポイントです。

①身近な医療機関を知る

②病院のホームページや口コミを通じて病院の評判や診療科を調べる

③実際に相談・受診をして相性を確かめる

「かかりつけ医」を持つことで、体調不良時の不安に備えましょう。

問 健康づくり課 ☎581・2121 内線214・216

子育て中のママ・パパ必見！ お子さん連れも大歓迎！ 栄養教室を開催します

お子さんの食事で悩んでいませんか？ママ・パパ自身の食事について見直してみませんか？日々忙しいママ・パパでも手軽に実践できる、家庭での食事のコツを管理栄養士、保健師から学ぶ栄養教室を開催します。

当日はうれしいお土産付き！教室終了後に栄養相談も受け付けますので、ぜひお気軽にご参加ください。

▼日時／9月8日(火)午前9時30分～11時30分(よりっこサロン内の40分程度)

▼場所／寄居子育て支援センター

▼対象／就学前のお子さんとその保護者

▼内容

○お子さんの発達に合わせた食事の進め方や栄養のポイント

○ママ・パパの栄養と健康づくり

▼講師／町管理栄養士・保健師

▼費用／無料

▼申し込み／不要

【事前アンケートご協力をお願い！】

お子さんの食事で困っていること、気になっていることを、ぜひお聞かせください。いただいた内容は本教室の参考にさせていただきます。

問 栄養教室について
健康づくり課

☎581・2121 内線214・216

子育て支援センター事業全般について

寄居子育て支援センター ☎581・4165



事前アンケートはこちらから

8月は食品衛生月間です！

厚生労働省では、食品衛生への理解と関心を深めるため、毎年8月を食品衛生月間と定めています。食品衛生について正しい知識を持ち、食中毒を予防しましょう。

特に夏は気温や湿度が高くなり、細菌による食中毒が発生しやすい季節です。家庭でできる衛生管理を実践し、暑い夏を元気に過ごしましょう。

家庭でできる食中毒予防の3つのポイント

①つけない

調理や食事の前、トイレの後はせっけんで丁寧に手を洗い、生肉や魚を扱った調理器具は十分に洗浄・消毒しましょう。

②増やさない

食品は購入後、すぐに冷蔵・冷凍保存し、調理した料理は長時間常温で置かないことが大切です。

③やっつける

肉や魚などは中心部まで十分に加熱しましょう。

お弁当づくりのポイント

お弁当は「温度」「水分」「栄養」の3拍子がそろいやすく、調理から食べるまでに時間が空くため、特に細菌が繁殖しやすい環境です。そのため、次のような対策が必要です。

①十分に加熱したおかずを入れましょう。

②おかずやご飯はよく冷ましてからふたを閉めましょう。

③保冷材や保冷バッグを活用し、高温になる場所を避けて保管しましょう。

問 健康づくり課 ☎581・2121 内線214

9月の保健事業

問 健康づくり課 ☎581・2121 内線214・216

こころの健康相談

要事前予約

日時	8日(火)10:00～11:00
場所	役場2階 健康づくり課
対象	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者

ふるさと健康体操

生活習慣病予防
軽運動教室

日	3日、17日 (第1・3木曜日)	日	14日、28日 (第2・4月曜日)
時間	10:00～11:00	時間	13:30～14:30
場所	勤労福祉センター (よりい会館) 3階スポーツ レクリエーション室	場所	男衾 コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物 運動しやすい服装、水分補給ができるもの、上履き、タオル
※全日、自主活動となります。
※熱中症特別警戒アラート、熱中症警戒アラートの発表があった場合は中止となります。