

温泉活用健康増進事業

生活習慣病に対する健康法

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は町の保健師による講話と健康相談を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時 / 3月22日(火) 午後1時30分から
- ▶会場 / サンセットプラザはぼる(浴室・休憩室)
- ▶参加料 / 入浴料550円(回数券・割引券使用可)
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格 / 65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込 / 期 限 : 3月15日(期日厳守)
申込先: すこやか健康センター

◎バスを無料運行します

栄町南団地バス停前	午後1時00分出発
道立羽幌病院バス停前	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
旧NTT横(南大通4)	1時16分
内山商店(北町)	1時22分

健康相談 3月24日(木)

実施時間	会 場
10:00~11:30	川北老人福祉センター
13:00~15:00	すこやか健康センター

内容: 健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

保健

すこやか健康センター
☎2-6020

3月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
2日(水)	ほほえみ会	13:30~15:30	すこやか健康センター
3日(木)	莓くらぶ	9:45~11:30	
4日(金)	住 民 健 診 結果説明会	8:45~16:00	
7日(月)		9:30~15:00	
8日(火)		9:30~15:00	
9日(水)	三種混合予防接種	13:30~14:00 受付	
10日(木)	乳児健康相談	13:00~受付	
11日(金)	フッ素塗布	12:30~13:00 受付	
14日(月)	すこやか大学	13:30~16:30	
16日(水)	住民健診2次結果説明会	9:30~11:00	
17日(木)	1歳6カ月・3歳児健診	12:30~13:00 受付	
18日(金)	麻疹予防接種	13:30~14:00 受付	
21日(月)	莓くらぶ	9:45~11:30	
23日(水)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:45~11:30	
31日(木)	お茶の間教室 「糖尿病学」(*次頁参照)	13:30~15:30	

※注意

「フッ素塗布」と「あいあいサークル」は、年度当初にお知らせしている日程から変更されています。

ヘルスサポーター21講座

~さあ、あなたもはじめませんか? 楽しく美味しい食生活~

- 日程 / 3月11日(金)
午前10時~午後3時
- 会場 / すこやか健康センター
- 対象 / 一般成人(男女問わず)
- 内容 / 「ヘルスサポーターとは」
「健康日本21って何?」
「塩分は意識して薄味に(調理実習)」
・鶏肉照り焼きと野菜の盛り合わせ
・ほうれん草のごま和え
・豆腐とわかめの味噌汁
「BMIでベスト体重を知ろう」など
- 参加費 / 300円(パンフレット代を含む)
- 申込み / 2月25日まで
すこやか健康センター(保健係)

この講習会を修了した方には、財団法人日本食生活協会長名で登録証を交付します。

あなたは健康ですか?

こう聞かれたらあなたは「はい」と答えられるでしょうか? 日々イキイキと過ごすためには、運動、休息、そして毎日の食事が大きく影響しています。

1日3回、1週間21回、1カ月90回!

さて、これは何の数字でしょうか? そう、あなたがとっている食事の回数です。毎日の生活で繰り返す食事。ちりも積もれば山となる。1日1食分でも工夫する事で、1カ月に30回も健康づくりが出来るわけです。

ヘルスサポーターって?

自分の生活スタイルに健康づくりを取り入れ自己管理ができる人をヘルスサポーターといいます。ヘルスサポーター21講座は、毎日の食生活を通して健康づくりができるよう、食生活改善推進員(食を通して家族と羽幌町民の健康づくりを考える会の会員)が講師となり、ヘルスサポーターを養成していきます。

一人では続かない・・・

調理実習や講話を通して、「おいしく、楽しく」学びながら、健康に関する知識を深め、ステキな仲間と出会いに来ませんか?

血管は体のライフライン

からだのどこにでもあるものといえは血管です。生活習慣病とのかかわりの深い血管の老化について今回はお話しします。

【血管の特徴】

血管は体のすみずみに栄養と酸素を運ぶ、ライフライン（生命線）です。

その太さは場所によって異なり、直径約3cmから目に見えないものまでさまざまです。しかもその長さはなんと10万kmにも及びます。

血管の構造は弾力性を保つために三層の膜からできています。

【血管の老化】

重要な働きをしている血管ですが、水道管やガス管が長い年月を経て、さびたり穴があいたりするように、血管も加齢と共にだんだんと血管の内側にある空間が狭くなり、弾力性や柔軟性を失って硬くなっていきます。これを「動脈硬化」といいます。

動脈硬化は中高年になった

ら突然起こるものではありません。生まれた時から一生付き合わなければならぬ血管の老化に伴う変化なのです。

【動脈硬化はなぜこわい？】

動脈硬化が進むと血管がトラブルを起こし、血液の流れが悪くなるために脳卒中や心臓病といった命に関わる病気や、生活に大きな支障をきたす病気につながる恐れがあります。

【動脈硬化の危険因子】

動脈硬化に深くかかわりのある因子は、「高血圧」、「高脂血症」、「糖尿病」、「肥満」、「運動不足」、「ストレス」、「喫煙」などがあります。

中でも「高血圧」、「高脂血症」、「糖尿病」、「肥満」は互いに悪影響を及ぼしながら、動脈硬化を進行させることから「死の四重奏」と呼ばれています。

【いつまでもしなやかな血管でいるために】

残念ながら血管の内側は体

の外から確認することはできません。

また、動脈硬化が起こったとしても自覚症状が無いまま進むことが多いのです。

そこで、上記のような危険因子があつて治療している方はその治療を継続しましょう。特に薬を飲むことだけでなく、食事・運動という生活習慣の見直しを心がけてください。

また、肥満以外は見た目にも発症しているかどうかかわからないため、年に一度は健診を受けて体を点検する必要があります。ただし、健診は受ければなしでは意味がありません。結果をもらったら、見直して生活習慣に役立てましょう。

また、精密検査が必要といわれた場合は必ず受診しましょう。

健診結果の見方や運動や食事などの生活習慣の工夫について自分にあつた方法を知りたい方はすこやか健康センターの保健師・栄養士をおたずねください。一緒に考えてみましょう。

お茶の間教室「糖尿病学」

「みんなで明かそう糖尿病のナゾ??？」

日本人の6人に1人が糖尿病と言われています。国民病が静かに忍び寄っているかもしれません。

「糖尿病の心配などしたことがないあなた」も「糖尿病の気があると言われたことがあるあなた」も「現在糖尿病で治療中のあなた」もぜひご参加ください。難しいことはありません。参加者全員でクイズを解く感覚で楽しい時間を過ごしましょう。

- 日時 / 3月31日(木) 午後1時30分から2時間程度
- 場所 / すこやか健康センター
- 内容 / 糖尿病に関するクイズと話し合い・軽い運動
- 持ち物 / ①筆記用具 ②生活習慣チェック票(申込みをされた方に事前にお送りいたしますので記入してご持参ください。) ③軽い運動ができる服装
- 申込み / 3月24日まで・すこやか健康センターへ