



生活習慣の改善や疾病の予防を図ることを目的に「健康チャレンジ教室（脂質異常症予防）」を開催します。

なお、詳しい講座内容はお問い合わせください。

第1回	とき 1月15日(金) 13時30分～15時30分 内容 講話 メタボリックシンドロームについて (脂質異常) 講師 医師 堀江 裕子先生
第2回	とき 1月29日(金) 13時30分～15時30分 内容 運動講話と実技 運動で生活習慣を予防しよう 講師 健康運動指導士 青木 春弥先生
第3回	とき 2月9日(火) 9時30分～13時 内容 栄養講話と調理実習 自分にあった食事のとり方 ～バランスのとれた食事～ 講師 管理栄養士 岡崎 千晴
第4回	とき 2月23日(火) 13時30分～15時30分 内容 運動実技 いい汗かいて、自分のからだの限界に挑戦 講師 健康運動指導士 青木 春弥先生

**対象者** 40歳～74歳の方  
**実施場所** 原町保健センター  
**申込方法** 電話などでお申し込みください。  
**申込期限** 1月13日(水)  
**申込先・問合せ** 健康福祉部健康づくり課  
 (原町保健センター)



小高区健康福祉課 ☎446407  
 (小高区役所)  
 鹿島区健康福祉課 ☎461451  
 (鹿島保健センター)  
 健康福祉部健康づくり課 ☎233680  
 (原町保健センター)

## 楽しい子育ての準備



## マタニティ 両親教室 ファミリーセミナー

参加を希望される方は、事前にお申し込みください。

### 原町区

### コース1～未来のパパとママのための 出産準備・栄養編～

とき 1月19日(火)  
 (受付時間 9時15分～9時30分)

ところ 原町保健センター

内容 妊娠中の過ごし方  
 妊娠中の栄養・離乳食について  
 調理実習

持参物 母子健康手帳、エプロン、三角巾

申込先・問合せ

健康福祉部健康づくり課 (原町保健センター)



## かぜやインフルエンザ 感染予防は 手洗い、うがいから

手洗い、うがいをするこ  
 によって、体の中へ侵入する  
 細菌やウイルスを防ぐことが  
 できます。





健康生活へ向けて

【ワンポイント運動編】

ゆっくりと行う筋力トレーニングを紹介합니다。

かかと上げ

〈主に使う筋力〉

ふくらはぎ  
(歩くときに使う筋肉です)

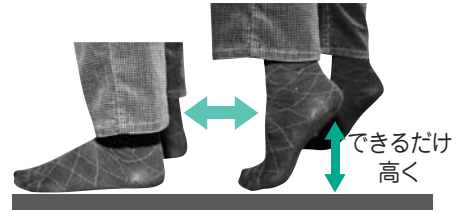
〈目標回数〉

1日20回を目標にしましょう。  
ただし、自分の体調に合わせて回数を調整してください。



背筋を伸ばす

ひざをまっすぐ



ひざを曲げて反動を使わないようにしましょう。はじめは壁やイスの背につかまって行いましょう。

〈運動の仕方〉

- ①足幅は肩幅ぐらいに広げて、ひざをまっすぐに伸ばした状態で立ち、背筋は伸ばしましょう。腕は力を抜いて下ろすか、腰にあててもよいでしょう。
- ②その姿勢で、できるだけ高くかかとを上げます。
- ③1度止めてから、ゆっくりとかかとを下ろします。

ご参加ください 糖尿病予防教室

市では、糖尿病の原因や予防法を知り、生活習慣改善のお手伝いをする「糖尿病予防教室」を開催します。

成人の約6人に1人が糖尿病か糖尿病予備軍と言われており、ほとんどの人が何の自覚症状もないままに進行していきます。また、長い経過のうちに様々な合併症や併発症を引き起こし、生命の危機にさらされることにもなります。

この機会に、糖尿病についての正しい知識を身に付け、生活習慣を見直しましょう。

講座日程 右記のとおり  
講座会場 鹿島保健センター  
申込方法 電話でお申し込みください  
申込期限 1月18日(月)  
申込先・問合せ

鹿島区健康福祉課 (鹿島保健センター)

糖尿病の判定基準

	空腹時血糖値	ヘモグロビン A1c
正常	109mg/dL以下	5.4%以下
境界型糖尿病	110mg/dL ~ 125mg/dL	5.5%~6.0%以下
糖尿病	126mg/dL以上	6.1%以上

講座日程

医師講話



気になる糖尿病について

～糖尿病が及ぼす影響とその対応～

とき 1月20日(水)  
13時15分～14時30分  
(受付13時～)

講師 おのだ内科クリニック  
院長 小野田昌弘先生

運動教室



日常生活に運動を取り入れよう

とき 1月26日(火)  
13時30分～15時  
(受付13時～)

講師 NPOさくらスポーツクラブ  
健康運動指導士 青木 春弥先生

栄養教室



糖尿病を予防する食生活について

～講話と調理実習～

とき 2月3日(水)  
9時30分～12時30分  
(受付9時～)

講師 健康福祉課 栄養士、保健師  
持参物 エプロン、三角巾