

健康いいね!



申込・問い合わせ 健康福祉課健康係 ☎ 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

脂質異常症を予防するために

血液中にコレステロールや中性脂肪などの脂質が多い状態のことを脂質異常症といい、動脈硬化を促進させ、さまざまな生活習慣病の要因となります。

「ちょっとコレステロールが高いだけなら大丈夫」と思わず、脂質異常症を指摘されたら早いうちに受診するとともに、生活習慣も見直しましょう。



<高コレステロールの原因>

運動不足、動物性脂肪の摂り過ぎ、植物繊維の不足、肥満、コレステロールを多く含む食品の摂り過ぎ、ストレス

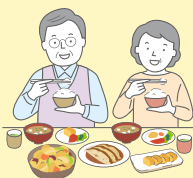
<高中性脂肪の原因>

糖分の摂り過ぎ、アルコール、脂肪の摂り過ぎ、運動不足

脂質異常症を予防するための生活習慣

食生活

1日3回規則的に。



- 早食い、偏食はやめる
- 夕食は就寝3時間前に
- 栄養のバランスを心がける
- アルコールをひかえる

運動



適度な運動を心がけましょう。ウォーキング(早足で歩行)は、運動しながら会話できる程度で、息切れしないことがコツ。15分以上は続けましょう。

ストレス解消

自分のストレス解消法をみつけましょう。



タバコをひかえよう

タバコは悪玉コレステロールを増やし、善玉コレステロールを減らします。



<たくさん摂りたい食品>

食物繊維：腸内でコレステロールを吸着・排泄する

野菜類	ごぼう、にんじん、かぼちゃ、にんにく
海藻類	わかめ、こんぶ、ひじき
イモ類	さつまいも、こんにやく、ジャガイモ
大豆製品	豆腐、納豆、おから
果物	りんご、キウイフルーツ
きのこ類	しいたけ

青背魚：血液がたまりにくくなる
イワシ、サンマ、サバ、アジ



<ひかえたい食品>

卵類：コレステロールを多く含む
卵黄、マヨネーズ、カズノコ、ウニ、タラコ

動物性脂肪：コレステロールを上げる
バター、ラード、豚肉や牛肉の脂身、ベーコン、レバー、生クリーム

砂糖(糖質)、アルコール：中性脂肪を上げる
お菓子、ケーキ、清涼飲料水、ビール・ワイン

※アルコールは適度は良いが、飲みすぎると中性脂肪が増えます

予防接種

令和5年度定期予防接種については、下記の予防接種は3月31日(日)が接種期限となりますので、早めに接種してください。予診票のないかたは、健康福祉課健康係へ問い合わせてください。

子どもの予防接種

●MR(麻しん・風しん混合)2期 対象は平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれのかた

高齢者の予防接種

●高齢者肺炎球菌(定期接種) 対象のかたには、4月に予診票とともにご案内しています

※過去に接種されたかたは、定期接種対象外となりますので、自己負担となります。今年度の対象のかたでまだ接種されていないかたは、3月31日(日)までに接種してください。

対象者	生年月日
65歳となるかた	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
70歳となるかた	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
75歳となるかた	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
80歳となるかた	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
85歳となるかた	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
90歳となるかた	昭和 8年4月2日～昭和 9年4月1日
95歳となるかた	昭和 3年4月2日～昭和 4年4月1日
100歳となるかた	大正12年4月2日～大正13年4月1日

プレパママ教室

要予約



対象 妊婦のかたとその家族
(妊婦のかたのみでも参加できます)

とき 3月6日(水) 午前9時30分～正午

ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

持ち物 母子健康手帳

募集組数 5組(先着順) **申込期限** 2月29日(木)

内容

- 講義・妊娠中の過ごし方や出産の話、妊娠中の栄養の話など
- ・講師 助産師・管理栄養士・保健師
- 体験・抱っこの仕方、オムツの替え方
- ・沐浴実習(希望者)
- ・パパの妊婦疑似体験(希望者)



令和5年度 鳥羽市運動施設自主事業参加者募集

鳥羽市民体育館 ☎ 25 6215

申込方法 市民体育館へ電話で申し込んでください。

※月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日の平日は休館日です。

その他 ※申し込みが少ない場合は、中止することがあります。

※自己都合によるキャンセルの場合は料金を負担していただきます。

参加費・対象・定員など 下記の表のとおり

令和5年度 2月から開催する鳥羽市運動施設自主事業のご案内 2月1日から受付開始

教室名	開催日	時間	内容	持ち物	参加費	対象	定員	ところ
メイクカラー診断	2月20日(火)	10:00～11:30 または 19:00～20:30	リップやファンデーションなどのカラー診断を行います。自分に似合うカラーでメイクや服を楽しみましょう。	はさみ 筆記用具	1回 2,500円	中学生 & シニア	6	市民 体育館 小会議室

わくわくウィンターフェスティバルin とば 受付中(定員に達し次第受付終了します)

とき 2月12日(月・振)

参加費 各教室 300円・当日受付にてお支払いください

教室名	時間	内容	ところ
お気軽ストレッチ	9:30～10:30	気軽にできる健康的な身体と習慣をつくる教室です。対象：一般	鳥羽市民 体育館 サブアリーナ
体ぽかぽかバレー	11:15～12:15	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを音楽に合わせて流れるように動く運動です。対象：一般	
リフレッシュヨガ	13:00～14:00	ヨガで1番大事な呼吸を意識することから始め、身体をほぐしていきます。対象：一般	
ボディメイクストレッチ	14:45～15:45	使い癖による体のゆがみなどを整え、ボディラインをきれいにするストレッチとトレーニングを行います。対象：一般	鳥羽市民 体育館 トレーニング ルーム
ベリーエクササイズ	10:00～11:00	姿勢とベリー(おなか)を意識し、骨盤を動かしながら音楽にのりステップを踏んで体幹を鍛えます。対象：一般	
4DS(減腔)ヨガ	11:30～12:30	体が硬いかたやすポーツが苦手なかたにも安心して行っていただけるヨガです。対象：一般	
足育トレーニングゲーム	13:30～14:30	足裏をしっかりと使ってお家で遊びながら体幹につながるトレーニングを楽しく紹介します!チャレンジしよう! 対象：年長～小6	



くわしくはホームページをご覧ください。

※年長のお子さんの参加時は保護者同伴で参加してください。※各教室に定員がありますので早めに申し込んでください。

※1、2年生のお子さんの参加時はなるべく保護者同伴で参加してください。3年生以上のお子さんは1人で参加いただけます。