



健康いいね!



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。

ファミリー料理教室

要予約

(市食生活改善推進連絡協議会共催)

- 対象** 小学生とその保護者
- とき** 8月20日(火) 午前10時～午後2時
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
- 内容** 調理実習と講話
- 持ち物** エプロン・三角巾
- 参加費** 1人200円
- 募集組数** 10組(先着順)
- 申込期限** 8月13日(火)



お盆期間中の急病時の診療について

お盆期間中に、診察を受けられる医療機関を探したいかたは、三重県救急医療情報センター(☎ 059-229-1199)へ問い合わせてください。

また、パソコン・携帯電話などで目的に合った医療機関を探したいかたは、『医療ネットみえ(救急医療情報システム)』で該当医療機関を検索できます。

医療ネットみえホームページ

URL <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

医療ネットみえホームページ(携帯版)

URL <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>

幼児食始まり講座

- 対象** 1歳～1歳6か月のお子さんとその保護者
- とき** 9月11日(水) 午前10時30分～11時30分
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
- 内容** 幼児食の進めかたの話と試食
- 募集組数** 10組(先着順)
- 持ち物** お子さんの試食に必要なもの
- 申込期限** 9月5日(木)



ウォーキングで運動しましょう

日頃の運動不足解消のためにウォーキングをしませんか?

夏のウォーキングの注意点

夏の暑い時期の運動では熱中症、脱水に注意が必要です。

安全にウォーキングするために…

①涼しい時間を選びましょう。

日中の炎天下の時間は避け、朝夕の比較的涼しい時間に行いましょう。木陰で休憩を挟みながら行うのも良いでしょう。

②涼しい服装を選びましょう。

帽子を着用し、熱がこもらないように通気性や吸湿性がよい服装を選びましょう。

③こまめな水分補給をしましょう。

喉の渇きを感じてからではなく、ウォーキングの前後と途中に水分補給をしましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどを利用し、塩分も補給しましょう。

④体調の悪い時はやめましょう。

体調が悪いと、体温調節能力も低下し、熱中症になりやすくなります。疲労や睡眠不足など体調の悪い時は無理をせずに休みましょう。

みんなでウォーキング(夜)

保健福祉センターひだまり周辺を歩きます。運動ができる服装で参加してください。

	とき	集合場所
①8月22日(木)	午後7時～8時 ※雨天時中止	保健福祉センター ひだまり玄関前
②8月29日(木)		
③9月 5日(木)		
④9月12日(木)		
⑤9月19日(木)		

希望するかたには初回(8月22日)のウォーキング前(午後6時から)にひだまりホール2階で体組成測定や骨密度測定も行います。

対象 運動に支障のないかた
※治療中のかたは、かかりつけ医に相談してください。

内容 歩く前のストレッチ、ウォーキング

持ち物 タオル、水分補給できる飲み物

8月4日は栄養の日、8月1日～7日は栄養週間です たのしく食べて、 未来のワタシの笑顔をつくる

人が生きていく上で欠かせないこと、それは食べて栄養をとることです。普段何気なく食べている食事の一つひとつが今の、そして未来のあなたをつくります。栄養があなたの未来のためにできること、この機会に考えてみませんか。

やせすぎも太りすぎも日本の大問題！ 栄養の「とりすぎ」と「不足」の問題解決をめざします

日本では、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなる肥満に限らず、やせている人が多いことも問題になっています。やせていると高齢者では要介護状態になりやすいこと、女性では月経や妊娠、生まれてくる赤ちゃんにも影響を及ぼすことなどが分かっています。

この問題の解決に重要なキーワードがエネルギーです。わたしたちは食べ物からエネルギーをもらって身体を動かしていますが、そのエネルギーは多すぎても少なすぎてもわたしたちの体に負担をかけてしまいます。毎日の食事で適正な量のエネルギーをとるために、食べ物に含まれているエネルギーについて知ること未来のわたしたちの笑顔につながります。加工食品には包装容器に「栄養成分表示」が記されており、表示から商品のエネルギーや商品に含まれる栄養素の内容を知ることができます。食品選びの参考にしてください。

教室に参加してみませんか

市では、食事から健康づくりを考える、「健康づくりのための食講座」を開催しています。今回は下記の内容で開催します。参加費は無料です。ぜひ参加してください。

健康づくりのための 食講座（夜間編）

要予約

- 対 象** 市民
- と き** 8月23日（金） 午後7時～8時30分
※午後7時から希望するかたには体組成測定、骨密度測定を行います。
- と ころ** 保健福祉センターひだまり2階・クッキングルーム
- 内 容** 健康な体をつくるための食事の工夫
講義・調理実習
- 持 ち 物** エプロン・三角巾
- 募集人員** 16人（先着順）
- 申込期限** 8月19日（月）

健康づくりのための 食講座

要予約

- 対 象** 市民
- と き** 9月4日（水） 午前10時～午後1時
- と ころ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
- 内 容** 健康な体をつくるための食事の工夫
講義・調理実習
- 持 ち 物** エプロン・三角巾
- 募集人員** 16人（先着順）
- 申込期限** 8月29日（木）

また、これらの教室は町内会や婦人会などのみなさんを対象に地域でも開催しています。現在、教室に参加を希望する地域の団体を募集しています。くわしくは、健康福祉課健康係へ問い合わせてください。