

健診を受けていない人でも参加して・

「気になるけど、どうしたら・」一人で始める・続けることは難しいこと!

健診結果に所見があつた人ばかりではなく、「ちよつと気になつてきた人」や健康に関心のある方などにも参加してもらえよう企画の一つとして、町民の皆さんには「より健康な体をつくつて欲しい」、そして究極は「健康な人たちが多く住む医療費の少



シリーズ① 「座学講座」(60名参加)
 シリーズ② 「一日体験」(31名参加)
 シリーズ③ 「しっかり継続」(45名参加)
 水中運動が安平町にも馴染みつつあります。(現在実施中)
 専門の水中運動指導士を迎え、各人の都合の良い時間帯から選択可

シリーズ④ 午前の継続教室(10月29日から)
 シリーズ⑤ 「夜間の教室」(11月22日から)
 多くの町民が利用しやすい企画しています。

★病院の先生にプールで運動しなさいと勧められてからずっとプールに通っています。が、その間何年も病院にかかっていません。水中運動は本当に良いですよ。
 (67歳女性)

★外で転倒して骨折した経験がありますが、プールの中で滑ったとしてもけがはしないし、プールでの運動は自分で加減をつけられ、短い時間でも「運動した」という実感を得られるので、水中運動はとても良いです。教室の案内を見つけたら近所のお友達と一緒に通うことにしています。
 (65歳女性)

●健康福祉課健康推進グループ ☎ 4556
 ●教育委員会生涯学習課 ☎ 2083

解りやすい指導を
 目指して

健診結果の数字を見てもなかなか危機感は沸かない経験のある方は多いと思いますが皆さんはどうでしょう?

基準値をほんの少し上回るだけだから自分は大丈夫と思つていても必ずしもそうでない場合があります。

自己判断には大きな危険が潜んでいます。

例えば「私はそんなに甘いものは摂っていません」と血糖値に異常がある人に食生活を聞くとびつくりする量の糖分を摂っていたりします。

下の写真は、飲料に入っている砂糖の量をステイックシュガー(3g)の本数で表現したサンプルです。

健康食品や飲料自体には問題は無いのですが「摂りすぎ」や「誤った利用」が問題となる場合があります。

これらのサンプルはあくまでも健診で所見のあつた方への指導教材として作ったものです。



これはほんの一例ですが実際に保健師や栄養士の話しを聞くことでみなさんの健康の維持ができるようにいろいろと考えています。

町では随時保健師や栄養士の健康相談や食事指導などを行つています。
 まずは身近なことで良いのでお気軽にご利用ください。
 ●健康福祉課健康推進グループ ☎ 4556