



介護予防教室

はつらつ教室に来てみませんか！

… 最近、よくつまづくようになった … 家でついゴロゴロしている …

町では、体を動かす習慣を取り入れ、介護予防に取り組んでいただく場としてはつらつ教室（介護予防教室）を開催中です。
「だれでも」「いつでも」「たのしく」できる内容となっています！ ぜひご参加ください！

参加費無料

楽しく体を動かすうちに体力アップ！



①対象者	町内にお住まいのおおむね65歳以上の方	⑤定員	25名（定員になり次第締め切り） ※新規の方が優先となります。
②場所	ふれあい健康センター	⑥参加費	無料
③日時	平成25年3月18日までの毎月第3週月曜日 午後1時30分～3時	⑦申込方法	町民健康課 健康福祉グループ 窓口または電話で（☎2-2453）
④内容	健康チェック（血圧測定など） 軽体操（ストレッチ・筋力強化トレーニング） 講話（転倒予防・お口の健康等）	⑧その他	当日は動きやすい服装でお越しください。 水分補給として飲み物をお持ちください。

軽運動教室

「げんき倶楽部」開催中！

町では、運動習慣を身につけてもらうため、健康教室を実施しています。
一緒に、心地よい汗を流しませんか？

●対象者
長万部町民で、健康づくりに関心があり軽運動を希望される方

●場所
ふれあい健康センター

●日時
平成25年3月27日までの毎週水曜日
午前10時～11時30分

●内容
ストレッチ体操、筋力バランスアップ体操

●参加料
無料

●申込方法
町民健康課 健康福祉グループ窓口 保健師まで
（随時、申し込み可能です）

1歳6か月児・3歳児健診の対象のお子さん

健診日
5月15日（火）
午後1時～1時30分

対象者
1歳6か月児健康診査
平成22年8月22日～
22年11月15日生まれ
3歳児健康診査
平成21年2月1日～
21年4月30日生まれ

※対象者には個別に通知します。通知がない場合はご連絡ください。
（詳細は保健師へ）

体力測定を実施します

体力づくりの一環として気軽に参加してみませんか。測定結果をコンピューターで判定し、保健師が個別の運動アドバイスをを行います。

◎内容
血圧測定・身体計測（身長・体重・体脂肪・BMI）・握力・体前屈・全身反応時間・閉眼片足立ち・最大酸素摂取量

◎場所
ふれあい健康センター

★ 事前に予約をしてください。
※ 当日は裸足にもなれる動きやすい服装でおいでください。

6月におこなわれる検診のお知らせ

★頭の検診は6月14日（木）から6月16日（土）受付は6月4日（月）から開始します。

★大腸がん検診は6月18日（月）から6月22日（金）大腸がん検診のみ受けた方は、6月の検診が待ち時間が少なく受けられます。
胃がんや肺がんなど他の検診と同時に受けた方は、8月・11月・2月に実施します。
（※詳しい内容は6月広報でお知らせします）

ふれあい健康センター通信



時間を意識してがしこく食べよう！



健康的な生活を送るためには「なにをどれだけ食べるのか」を考えて食事をするのが大切ですが、その食事内容に加えて「いつ食べるのか」というタイミングも重要です。

1日の始まりは「朝食」から

私たちの身体は、1日約25時間のリズムで体内時計を刻んでいます。しかし、社会生活は1日24時間のルールで営まれているので、毎日体内時計のリセットが必要です。朝食は、その調整に大きな役割を果たしています。また、朝食は日中活動するエネルギーとして使われます。欠食すると身体の代謝活動が低下し、消費エネルギーが節約され、脂肪が蓄積されやすくなります。また、昼食や夕食の食べ過ぎにもつながってしまいます。朝食には、エネルギー源になる「主食」と筋肉や細胞の栄養になる「主菜」、体の調子を整える「副菜」をしっかりととりましょう。

3食のバランスをとる「昼食」

日中に身体を動かしている人なら、食べたものがエネルギーとして使われる時間帯です。ただし、食べ過ぎは肥満につながるので気をつけましょう。
1日3食のエネルギー配分は、朝：昼：夕で3：3：4がよいとされています。
1日の中で栄養バランスをとるためにも、主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。



「夕食」は早めに

朝食が7時なら夕食は19時までに終わるというように、1日の食事が12時間以内におさまるように心がけましょう。夜遅い時間に食事をとると、エネルギーが消費されずに身体は食べたものを脂肪に変えて蓄積しようとします。夕食は、就寝の2～3時間前にとるのがオススメです。



「夕食が遅くなる人に気をつけてほしいポイント」

仕事や学業で夕食が遅くなる場合も、翌朝の朝食に影響が出ないようにするのが好ましい食べ方です。

★糖質、脂質は控えめにする
夜遅くに糖質や脂質の多い食事をとると、体脂肪になりやすいといわれています。夕食が遅くなる場合は、昼食と夕食の間におにぎり等を食べて主食の量を控えめにする、炒め物や揚げ物など油を多く使う調理法は避ける、脂肪の多い食品は食べない等の注意が必要です。

★野菜たっぷりで満腹感を得る
野菜は低エネルギーなので、たっぷり食べて満足感を得るにはピッタリの食材です。外食などが多い人には不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富なので、積極的にとりましょう。


