



健康みちしるべ

# 9月は健康増進普及月間

金屋庁舎 健康推進課  
清水行政局 住民福祉室 52・2111

## 1に運動 2に食事

### しっかり禁煙 最後にクスリ

健康寿命の延伸

厚生労働省では、健康に対する国民一人一人の理解を深め、さらに健康づくりの実践を促進するため、9月1日から30日までの1カ月間を「健康増進普及月間」と定めています。

## 運動

生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防、体力・筋力の維持・向上、血行促進による肩こりや冷え性の改善、気分転換、ストレス解消など、運動が心身にもたらす効果は多くあります。

### ●きび保健福祉センター(角乃一)で運動できることを存じますか?

#### ・トレーニングルーム

運動器具を利用できます。利用は18歳以上の町民に限ります。

※申し込み不要・無料

#### ・運動教室

健康運動指導士の指導の下、関節や筋肉の動きを良くする機能改善

### トレーニングルーム 利用可能日時

	9~13時	13~16時	18~21時
月	○	○	
火	◎		
水	◎		
木	○	○	○
金	◎		

※祝日は休み

※「◎」の時間は、健康運動指導士による器具の使い方などの指導を受けることができます。

エクササイズを取り入れたリズム体操をします。体を動かした後は、全身をリラックスさせるヨガをします。  
※実施日/毎月第1木曜日  
19時30分~20時30分  
※申し込み不要・無料

## 食事

近年の食生活の欧米化やライフスタイルの変化に伴い、栄養バランスが乱れたり生活習慣病が増加したりするなど、食生活は健康に影響を及ぼします。

栄養素は、さまざまな栄養素と互いに助け合いながら働くため、バラ

ンスを考えた食事を取ることが大切です。炭酸飲料・菓子・加工食品の取り過ぎに注意し、1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう。

## ●健康相談

管理栄養士に栄養相談ができます。

・実施日時/毎月第1水曜日

・9時~11時(祝日の場合は休み)

・場所/金屋文化保健センター

※申し込み不要・無料

## 禁煙

たばこには、ニコチン・タール・一酸化炭素などの有害物質が大量に含まれています。

喫煙習慣は、悪性新生物・心筋梗塞・脳梗塞・COPD(慢性閉塞性肺疾患)・胃・十二指腸潰瘍・歯周病など、多くの疾患に深く関わっています。また、肌の老化を促進するとも言われています。

夏の疲れがたまったり、季節の変わり目に体が適応できなかつたりして、体調不良を起こしやすくなるこの時季。

自分自身と大切な人のために、生活習慣を見直すところから始めませんか?

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

親子で和菓子作りを楽しもう!

- 日時/10月22日(月) 10時~11時30分
- 場所/子育て支援センター
- 講師/紫香庵 店主 須賀良知さん
- 対象/親子(子どもは2歳~就学前)
- 定員/15組
- 参加費/無料

※事前に子育て支援センターへの申し込みが必要。  
9月25日(火)に受け付け開始します(先着順)。  
お電話での申し込みも可能。

	開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日(要予約)	9:30~11:30 13:30~16:30
子育て相談・ほっとルーム &お外遊び	火曜日~木曜日	9:00~11:00 13:30~16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休み	10:00~11:30(9:30受付開始) 14:00~15:00(13:30受付開始)
「たまてばこ」さんの 絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日(午前のおそびのひろば) …0~1歳半 偶数月の第2金曜日(午前のおそびのひろば) …1歳半~就学前	
ここにひろば	◆第4水曜日(9月26日) 10:00~11:00 ※9:30受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由あそび ◆場所…金屋文化保健センター ◆内容…スタンプ遊び	

●場所/子育て支援センター(旧きび中央保育所)  
☎090-7966-1697・52-5474 [FAX 兼用]