



2030
あらかし明後都戦略事業
ビート・コア・ウォーキング

音楽を聞きながら歩くことで集中力が高まり、生活習慣病の予防や筋肉の強化など、体に良い効果が効率的に得られるウォーキングです。

●日時 11月1日(火)、15日(火)
午後7時～
(準備運動を含め、約1時間程度)

●場所 運動公園内元気ロード

●対象 どなたでも/無料
☎ 2030 あらかし明後都戦略
ライフステージ部会事務局
社会教育課 ☎ 63-1681
保健センター ☎ 63-1133



あなたの善意、お待ちしております
愛の献血 (11月)

●15日(火)
▽あらかしティモール
午前10時～11時30分
12時45分～午後4時
※400mlのみ、体重50kg以上の人
☎ 保健センター ☎ 63-1133

熊本県保険医協会
モシモシ健康情報 (11月)

☎ 096-385-3300

- ▶月曜 インフルエンザワクチンを早く接種しよう
- ▶火曜 ノロウイルス感染症
- ▶水曜 目が真っ赤になる
- 球結膜下出血 -
- ▶木曜 フッ素入り歯みがきの上手な使い方
- ▶金曜 生理痛について
- ▶土・日 家族が癌と言われたら
※テーマは変更になることがあります

「体力アップ体操」あなたも参加しませんか？

健康づくり推進員の指導により、新たに高齢者のための体操教室を開催します！

転倒・骨折の理由の1つには、「筋力の低下」が挙げられます。筋力が弱くなると、家の中や平らな道でも転び→骨折→寝たきりへと進んでしまいます。いつまでも素敵に輝くために！まずは実践のコツをお話します。体と心を軽くし、イキイキとした生活を手に入れましょう。

興味がある人はまず、直接会場にお越しください。身近な人とお誘い合わせのうえご参加ください。

●説明会日時 11月21日(月) 午前9時30分～

●会場 樺公民館

●対象者 ①～③のすべてにあてはまる人

- ① 65歳以上の人
- ② 病気により運動制限をされていない人
- ③ 会場まで自力で来ることができる人

※上の新規教室以外にも各地で実施しています。空き状況に応じて、お近くの教室も紹介できますので、気軽にお問い合わせください。



☎ 保健センター ☎ 63-1133

▲体力アップ体操で、快適に日常生活を送ることができる体力を維持しましょう。

12月下旬、ドクターヘリが運航を開始します

県では、救急医療体制の強化策として、今年12月下旬にドクターヘリ(基地病院：熊本赤十字病院)の導入を予定しています。

現在救急搬送を担っている県防災消防ヘリ「ひばり」と連携し、相互に役割を補完する体制をつくります。

【ドクターヘリの要請方法と注意点】

- ・一般の人がヘリを呼ぶことはできません。119番で連絡を受けた消防機関が、患者のけがや病気の状況などから、ヘリで運ぶ必要があると判断した場合に呼ぶことになります。
- ・ヘリでの移動にかかった費用を支払う必要はありませんが、出動した医師などが行う治療に要する費用は支払が必要になります。
- ・ヘリが飛来した際には、危険ですので、近寄らず、消防機関の指示に従ってください。

☎ (ドクターヘリ) 熊本赤十字病院建築推進室 ☎ 096-384-2111
(ヘリ救急搬送体制) 県医療政策課 ☎ 096-333-2246

「食」からつくる荒尾の元気！
～荒尾市食育推進計画を策定しました～

series for Healthy life 健康って気持ちいい! vol.20

食 べることは、暮らしの中で何気なく行っていることですが、心身の健康や成長のためにとっても大切なことです。しかし近年、不規則な食事や栄養の偏りなど、食生活の乱れによって生活習慣病や肥満の増加などの健康問題が生じています。

「食育」とは、食に関する知識と食を選ぶ力を習得し、暮らしの中で健全な食生活を送ることができる人を育てることをいいます。

市では、市民と市民の食に関わる関係者が、食育推進の目指す姿を共有しながら、連携し、協働して食育に取り組むために「荒尾市食育推進計画」を平成23年5月に策定しました。

計画の推進に向けて、積極的なご協力をお願いします。



食育推進の目指す姿

あら、あら、おいか、楽しかバイ!
あらおの元気「ほめごはん」
～育てよう! 食べて笑ってみんなの「あらお」～

市民一人一人が、団らんの中で、笑顔のふれあいを持ちながら「おいしい」、「たのしい」食事ができることで、荒尾の元気がごはん(=食)からつくられるようになることを目指します。

また、食を通じて、元気な笑顔かがやくまち荒尾を育てることを目指します。



食育推進計画の内容

※詳しい内容は市ホームページにも掲載しています。

基本目標1【健康なところと体のための食生活の実践】

- ① 規則正しい食生活リズムで健康な心と体を育む
- ② 栄養のバランスに関する食の知識、選択力を身につける
- ③ 健やかな体のための健全な食生活に関心を持つ

基本目標2【マナーを大切にみんなで楽しい食事】

- ① 食の楽しさを実感する
- ② 正しいマナー、作法で食事する

基本目標3【食べ物の命やたくさんの人への感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」】

- ① 食べ物の命や食に関わる人に感謝の気持ちを持つ
- ② 地域の食文化を大切にすることを育む



▲荒尾市食育推進計画の冊子は、保健センター、市役所情報公開コーナー、図書館などで読むことができます。

☎ 保健センター ☎ 63-1133