

## 8月の健康づくり

### ビート・コア・ウォーキング

有明優都戦略 

- 日時 6日(火)、20日(火)  
午後7時～  
(準備運動を含め30～40分ほど。  
雨天の場合は中止)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 誰でも
- 参加費 無料

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

7月～8月は「愛の血液助け合い運動」の期間です。みんなで、献血の輪を広げましょう！  
400ml献血・成分献血にご協力ください。



けんけつちゃん



©2010 熊本県くまモン

保健センター ☎63-1133

### 健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。

- 8日(木)  
▽中央公民館(医師が対応します)  
午前10時～11時30分
  - 12日(月)  
▽保健センター  
午前10時～10時45分  
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談を受けています。
- 保健センター ☎63-1133

### 始めてみませんか？ 今からできる！からだリセット作戦

保健センター  
☎63-1133

「今の体重を標準体重に近づけたい!」「食事や運動を気をつけているのにやせない!」と悩んでいる人、必見です。ムリなく自分に合った行動をするだけで、確実に痩せます。管理栄養士、健康運動指導士による講習もあります。一緒にトライしてみませんか？

●講習内容・日時・会場 ※原則3回全ての受講が必要です。

	講習内容	日時	会場
第1回	自分を見つめる編	9月3日(火) 午後1時30分～3時30分	保健センター
第2回	食生活編 (調理実習付き)	9月6日(金) 午前9時30分～午後1時	中央公民館
第3回	運動編 (室内運動実技)	9月12日(木) 午後1時30分～3時30分	

- 対象者 40～64歳で、生活習慣の改善で減量に挑戦したい人。先着30人。ただし、次の①か②に該当する人。  
①体重が気になる人②体重が気になる人で、健診などで血圧・血糖値・血中脂質のどれかの値が高めの人  
※詳しい基準については申し込みの際にお知らせします。  
※申し込みの際に治療の有無など体の状態を確認します。
- 申込期限 8月20日(火)
- 申込方法 保健センターへ電話で申し込み。
- 参加費 200円

### 体力アップ体操教室に参加しませんか

保健センター  
☎63-1133

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・骨折の理由の一つは、「筋力の低下」です。筋力が弱くなると、家の中や平らな道でも転んで骨折し、寝たきりの状態になってしまいます。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、いきいきとした生活を手に入れましょう!身近な人とお誘い合わせの上、直接会場にお越しください。



#### ●説明会

開催日	時間	場所
8月27日(火)	午前9時30分～	牛水中公民館
	午後1時30分～	大島区民館

- 対象 65歳以上で、病気による運動制限がなく、会場まで自力で来れる人  
※上記の教室以外にも実施しています。空き状況に応じ、近くの教室も紹介できるので、興味のある人は気軽に問い合わせください。

#### ～参加者の声～

体操の日を楽しみにしています。教室では、素敵な音楽を聴きながら体を動かすことができます。生活にメリハリができ、膝の痛みも和らいだようで、生活がだいぶ楽になりました。(岱洋東公民館会場)

## 砂糖をぐくぐく飲んでいませんか？ ～夏の水分補給の落とし穴～

series for Healthy Life  
健康って気持ちいい!  
vol.41

暑い夏には水分補給が重要です。普段の生活での水分補給にはお茶や水がお勧めです。熱中症予防の水分補給として水分をとる時に、砂糖のたくさん入った甘い清涼飲料水や缶コーヒーを大量に飲んでいると、肥満や中性脂肪の異常などを引き起こすことがあります。特に、冷やして飲むと甘さをあまり感じないのでとり過ぎに注意しましょう。

### 通常の水分補給には



### 熱中症予防の水分補給には



熱中症予防には、のどが渇く前や暑いところに出る前から、こまめに水分補給をしておくことが大切です。0.1～0.2%程度の食塩水(1ℓの水に1～2gの食塩)やスポーツ飲料が適当です。ただし、スポーツ飲料は、糖分、塩分を含んでいるので、通常の水分補給にはお茶や水を飲みましょう。

画像提供: clipart by illpop.com

保健センター ☎63-1133

保健センター  
☎63-1133

夏休みを利用して予防接種を受けましょう

子どもの予防接種は、年間を通して医療機関で受けることができます。予防接種を希望する人は、子どもの体調のよい時に、医療機関へ申し込んでください。(実施医療機関は4・5月号広報と市ホームページに掲載)特に保育園や幼稚園、学校などの集団生活をしている人でまだ予防接種が済んでいない場合は、夏休みを利用して受けましょう。

また、子宮頸がん予防ワクチンについて、国は「予防接種は中止しないが、一時的に積極的な接種の勧奨を控える」という方針を決めました。接種対象者は希望すれば無料で受けることができますが、接種する際は、メリットとリスクを理解した上で慎重にご判断ください。