



6月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日		
毎週金曜	9:00 ～ 12:00	弓削保健センター
健康相談 ★		
8日(木)	10:30 ～ 11:30	久司浦集会所
13日(火)	9:30 ～ 11:00	せとうち交流館
おたっしゅクラブ ★		
7日(水)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所
8日(木)	10:30 ～ 12:00	久司浦集会所
健診結果説明会★		
22日(木)	9:00 ～ 11:00	弓削開発総合センター
22日(木)	13:00 ～ 16:00	弓削保健センター
23日(金)	9:00 ～ 11:00	せとうち交流館
まめちびクラブ★		
28日(水)	10:00 ～ 11:30	岩城保健センター

生名地区

はつらつ教室自主活動 ★		
毎週月曜	13:30 ～ 14:30	生名保健センター
健康相談 ★		
15日(木)	10:00 ～ 11:00	生名総合支所
いきいき体操 ★		
毎週月曜	9:30 ～ 11:00	生名保健センター
おたっしゅクラブ ★		
21日(水)	10:00 ～ 11:30	3分団集会所
22日(木)	10:00 ～ 11:30	西浦集会所
特定健診・がん検診★		
1日(木)	8:30 ～ 11:00 13:00 ～ 14:00	生名保健センター
2日(金)	8:00 ～ 11:30	生名保健センター

魚島地区

健康づくり教室「おおぞら」★		
5日(月)	14:00 ～ 15:30	魚島地域交流センター
歯科健診 ★		
16日(金)	10:00 ～ 12:00 13:00 ～ 14:00	魚島保健福祉センター
健康相談 ★		
27日(火)	13:30 ～ 16:00	魚島保健福祉センター

元気アップ体操 すきま時間体操

ものの内側の筋肉は、日常生活で意識することが少ないですが、以下の項目に当てはまると、弱くなっているサインです。

- 椅子に座り、足を閉じ、そろえることがきつく感じる。
- 意識していないとひざが開いてしまう。
- 足を組んだり足首を絡めて座る癖がある。

内ももの筋肉を鍛えると、

- ☆ ○ 脚予防・改善
- ☆ 歩行の安定性を高める
- ☆ 尿漏れ予防
- ☆ ポッコリおなかの改善

など多くの効果があります。仕事や家事の合間にもできる運動なので、生活の中に取り入れてみてください。

- ① 椅子に浅く腰かける
- ② クッション等を太ももではさみ、つぶすように太ももの内側に力を入れ、3～5秒保つ
× 10回
1日 1～2セット



※息を止めずに行いましょう。
※慣れてきたら、同時にお尻を絞める意識をしてみしましょう。

岩城地区

はつらつ教室自主活動 ★		
毎週火曜	10:00 ～ 11:00	岩城保健センター
健康相談 ★		
12日(月)	10:00 ～ 11:00	岩城総合支所2階
21日(水)	10:00 ～ 11:00	長江集会所
にこにこ広場 ★		
20日(火)	14:00 ～ 16:00	岩城開発総合センター
デイケア ★		
28日(水)	13:30 ～ 15:00	岩城保健センター

6月は

「食育月間」& 「歯と口の健康習慣」(6/4～6/10)

一人ひとりから みんなへつながる 食育を

食べるということは、生きる源であり、食育は、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を身につけて健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食育って子どもだけじゃないの?と思われる方も多いと思いますが、それは「間違い」です。食べることは生涯にわたって続く、基本的な営みですから、子どもはもちろん大人になってからも「食育」は重要なのです。

大人の食育として、「健全な食生活を実践し、次世代へ伝える」という大きな役割があります。しかし、その反面、生活習慣病の増加や、高齢者の低栄養傾向などの健康面での問題が指摘されてきています。

上島町は、特定健診の結果からメタボリックシンドローム予備軍・該当者率が高いことがわかっています。内臓脂肪の蓄積は、高血糖、高血圧、脂質異常症、高尿酸など、心血管疾患のリスクとなります。同じような食環境の家族や子どもたちの将来の健康は、はたしてどうなっているのでしょうか。いま一度、ちょっと立ち止まって、一人ひとりや家族の食生活や食環境について振り返り、食育について考えてみませんか。

お得に健康と特典をGET!

健康ポイントを始めてみよう

健康ポイントをためる方法は?

- ・自分で健康づくりに関する目標を立て、月に21日以上達成すると、1ヶ月あたり10ポイント付与。
例えば、 ・ウォーキングを20分行う。 ・毎食後、歯みがきをする。 ・禁煙する。
・毎食、野菜を生だったら両手、加熱後だったら片手程度食べる。 など
- ・健診を受けたり、健康推進課の教室などに参加するごとに、10ポイント付与。
- ※自己目標達成と教室等参加の両方でポイントを貯めてもO.K (合算できます)。
- ※過去にさかのぼってのポイント付与はできませんのでご了承ください。

健康ポイントがたまったら?

1年間(年度末ごと)で100ポイント以上ためると、下記の特典と交換できます。(特典交換は、次年度の4月(1回限り))。



健康ポイントカードは、各支所窓口や教室等で配布しています。詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。