

運動・栄養教室のお知らせ

「暖かくなってきたので、身体を動かしたい」「自分の食事バランスはこれでいいのかな?」と思っている皆さん。みんなと楽しく健康づくりをしてみませんか? 町では健康寿命を延ばしていくために、運動と栄養の教室を開催します。ぜひご参加ください。

うき浮き水中運動教室

▼対象 町内にお住まいの40歳～69歳の方(初回参加の方)

▼定員 先着25名

▼日程

夏コース、毎週月曜日

(祝日の場合は火曜日)

6月6・13・20・27日

7月4・11・19・25日

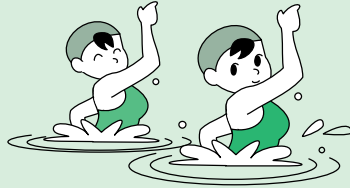
8月1・8日

▼時間 午前10時～正午

▼場所 上三川いきいきプラザ

▼費用 無料

▼内容 水中運動(ウォーキングやアクアビクスなど)、ポール運動、ストレッチ、筋トレ等



かんたんフィットネス教室

▼対象 町内にお住まいの40歳～69歳の方

▼定員 先着30名

▼日程

夜コース(毎週火曜日)

9月13・20・27日

10月4・11・18・25日

11月1・8・15日

▼時間 午後7時～9時

▼場所 明治南コミュニティセンター

▼費用 500円(セラバンド代)

▼内容 運動の理論についての講義、ストレッチ・筋トレ・ウォーキングの実践など



今日から実践! メタボ撃退バランス栄養教室

▼対象 町内にお住まいの40歳～69歳の方

▼日程

① 10月29日(土) 午前10時～午後1時

「スーパーのおそうざい活用術」

② 12月16日(金) 午前10時～午後1時

「ヘルシークリスマス」

③ 1月20日(金) 午後6時～午後9時

「スーパーのおそうざい活用術

パート2」

▼場所 上三川いきいきプラザ

▼内容 保健師・栄養士の講話、調理実習

各教室とも医療機関に通院している方は、あらかじめ主治医に了解をとった上でお申し込みください。(5月9日から受け付けを開始します。)

▼申し込み・問い合わせ先

健康課 成人健康係

☎ 9133

たばこについて考えよう！5月31日は世界禁煙デー

～5月31日から6月6日は禁煙週間です!!～

体に悪いと知っていながらかなかなかやめられない習慣、それが喫煙です。やめられない理由は、本人の意思の問題ではなく、ニコチン依存が原因です。ニコチンはたばこの煙の中に含まれ、その依存性はヘロインやコカインなどの麻薬と同じ程度と言われています。

たばこの中身を知っていますか？

1本のたばこの中には4,000種類の化学物質が含まれており、200種類以上は有害物質です。たばこに含まれる主な有害物質は、ニコチン・タール・一酸化炭素などがあります。

禁煙が大切

今まで長くたばこを吸ってきたから、今さら遅い、手遅れと思いませんか？禁煙すれば、その日から肺がんや虚血性心疾患で死亡する危険率が徐々に低下します。肺がんのリスクは、だいたい10年で非喫煙者のレベルまで下がると言われています。



たばこの害はあなただけではありません ～副流煙の害～

たばこの害は、喫煙者が吸う主流煙より、灰皿に置かれたたばこから出てくる副流煙の方に健康に悪い成分が多く含まれています。副流煙には主流煙の2.8倍のニコチン、3.4倍のタール、4.7倍の一酸化炭素が含まれているという報告があります。

喫煙者の方は、身の回りの家族や周囲の方にもたばこを吸っている環境を作っているということとを認識する必要があります。

たばこをやめたいけれど、どうしたらよいの？

町では、禁煙を希望する方に健康相談を実施しています。禁煙のための具体的なノウハウを紹介したり、禁煙に踏み出せるような手助けを行っています。相談希望のある方は、左記までご連絡ください。

▼問い合わせ先＝健康課 成人健康係

☎ 56 9133

日本脳炎の予防接種について

平成17年度の積極的な勧奨の差し控えにより、1期における3回の接種を受けられなかった方への接種機会の確保として、平成23年度は、9歳、10歳になるお子さんについて積極的な勧奨を行うことになりました。なお、対象者には後日個人通知によりご案内します。

▼接種対象者＝平成13年4月2日～平成15年4月1日生まれのお子さん。

▼接種場所＝町内の医療機関、又は、下野市（自治医大を除く）、小山市、野木町、宇都宮市の医療機関

▼持ち物＝母子健康手帳、予診票、健康保険証

▼接種費用＝無料

▼その他＝

① 予防接種法に基づき、生後6か月以上90か月未満のお子さんと9歳以上13歳未満のお子さんで日本脳炎の予防接種を希望するお子さんは、無料（公費負担）で接種ができます。

② 積極的勧奨を差し控えたことで、接種機会を逃したお子さんに関しては、ワクチンの供給量などをみて定期の接種機会を確保できるように困が検討していく予定です。

▼問い合わせ先＝健康課 母子健康係

☎ 56 9132