

9月は健康増進普及月間です！

全国統一テーマ

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命を伸ばしましょう～」

心身ともにいまより健康な状態を目指して、
健康づくりを始め、継続することが大切です！！

●町の教室に参加してみませんか？

運動や食事など自身の生活習慣を見直すことは、実践の立派な第一歩です。

「なかなか始められない…」と感じている方へのきっかけづくりとして、町では運動・栄養教室を開催し、応援します！

◇かんたんフィットネス教室◇ ～昼コース～

有酸素運動は脂肪を燃焼し、血中の悪玉コレステロールや中性脂肪、体脂肪を減少させる効果が期待できます！

- ▶対象者＝町在住で40歳～69歳までの方
(※初回参加に限る。)
- ▶日程＝毎週水曜日、全12回
初回 令和2年10月21日(水)
最終回 令和3年1月13日(水)
- ▶時間＝午前10時～正午
- ▶場所＝上三川いきいきプラザ
- ▶内容＝マットやイスを利用したストレッチと筋力トレーニング等
- ▶費用＝無料(ゴムバンド代550円実費)
- ▶定員＝25名
(感染症対策のため定員を減らすことがあります。)
- ▶申込締切＝10月14日(水)



～教室参加者の声～

- 生活習慣の見直しができる。
- 運動を楽しく継続できた。血液検査の値が正常値に近づいた。
- 参加者が頑張っている姿を見て、自分も頑張ろうと思えた。

◇元気アップ栄養教室◇ テーマ「糖尿病が気になる方へ」

糖尿病は血管を傷つけ、さまざまな合併症(神経障害・網膜症・腎症など)を引き起こします。そのため、自覚症状の無いうちから生活習慣を見直すことが大切です！

- ▶対象者＝町在住で20歳以上の方
- ▶日時＝9月8日(火)
午前10時～11時30分
- ▶場所＝上三川いきいきプラザ 中会議室
- ▶内容＝糖尿病はどんな病気なのか、予防法についてクイズを交えてお伝えします。調理実習は実施しません。
- ▶定員＝20名
- ▶申込締切＝9月1日(火)
- ▶共催＝上三川町食生活改善推進協議会

～教室参加者の声～

- とても参考になった。
- 自分の食事の振り返りができた。
- 食生活改善推進員のアドバイスが良かった。



▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎569133

「新型コロナとの闘いを乗り越える オールとちぎ宣言」

新型コロナは、誰もが感染しうる病気です。私たちが闘っているのは、ウイルスであり、人ではありません。

感染された方やその家族等への偏見や差別、誹謗中傷等は、対象となる人の心身を深く傷つけ、平穏な生活を脅かすばかりでなく、差別を恐れて受診をためらうなどの行動に繋がり、更なる感染の拡大という負の連鎖を招きかねません。

県と市町は、県民の皆さまと一緒に、大切な人や暮らしを守るため、“おもいやり”と“やさしさ”を持って、新型コロナとの闘いを乗り越えていくことをここに宣言します。

◇感染された方やその家族などに対する差別、誹謗中傷等は、決して許しません!

◇医療従事者をはじめ、わたしたちの健康や暮らしを支えるために奮闘されている方々に心から感謝し、エールをおくります!

◇県外から来られる方々を非難せず、お互いに尊重し合います!

◇県民の皆さまとともに、互いの立場をおもいやる心とやさしさを忘れず、新型コロナとの闘いを乗り越えていきます!

令和2(2020)年8月21日

栃木県

宇都宮市	足利市	栃木市	佐野市	鹿沼市
日光市	小山市	真岡市	大田原市	矢板市
那須塩原市	さくら市	那須烏山市	下野市	上三川町
益子町	茂木町	市貝町	芳賀町	壬生町
野木町	塩谷町	高根沢町	那須町	那珂川町



▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎56 9 1 3 3

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館又は、イベントを中止することがありますのでご理解願います。