

むし歯のない 3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介いたします。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてくださいました。



伊勢 優兎くん

「麦茶を飲ませています。夜はしっかり仕上げ磨きをしています」



小野寺健心くん

「甘い物は食べていますが、朝・夕しっかり歯磨きしています」



菊地 沙希ちゃん

「おやつにお芋などをあげています」



千葉琳乃子ちゃん

「飲み物はお茶にしています、外出にもお茶を持参しています」

傾聴スキルアップ講座

「傾聴」とは、人の話に耳と心を傾けて聴くことです。講座では「傾聴」の基礎知識を学んでいきます。普段の生活や地域のボランティア活動などでこの「傾聴」の知識と技術を生かしてみませんか？

場 所…保健センター

申込期限…1月16日(金)

申し込み・問い合わせ先

保健センター ☎46-5571

一関保健所 ☎26-1415

日時	内容 3回コース	講師
1月23日(金) 13:30~16:00	講義・演習 「傾聴のための基礎知識 入門編 ~傾聴ってどんなこと?~」ほか	県立南光病院 沖田憲一臨床心理科長
2月5日(木) 13:30~16:00	講義・演習 「傾聴のための基礎知識 応用編 ~傾聴ってどんなこと?~」ほか	県立南光病院 沖田憲一臨床心理科長
2月下旬予定 13:30~16:00	講義「傾聴ボランティアの実際について」ほか	久慈保健所職員 久慈地域ボランティア団体 ほか

3回の講座を受講した方には修了証書を授与します。

20年度新型インフルエンザ対策研修会

新型インフルエンザに対する正しい知識を習得し、感染予防を図りましょう。

日時…1月21日(水) 18:00~20:00

場所…一関文化センター大ホール

内容…【DVD視聴】「パンデミックへの備え」

【講演】「新型インフルエンザ発生に対する備えとその対応について」

【講師】岩崎恵美子 仙台市副市長

申し込み・問い合わせ先

一関保健所 ☎26-1415 FAX26-3565

うちエコクッキング

地球温暖化防止のための、家でできる「うちエコクッキング」を紹介します。皆さんもこの寒い時期にぜひ実践してみてください。

▷冷たいものより温かいものを食べ(飲み)ましょう。

▷寒い地域で採れる食べ物には、体を温める作用があります。

▷寒い時期が旬の食べ物には、体を温める働きがあります。

▷しょうが、唐辛子、ネギといった香味野菜には、血行を促進する働きがあります。

▷みそ、酒かすなどの調味料も料理を冷めにくくして体を温める作用があります。

▷赤い色にも血の巡りを良くして温かくする働きがあります。食材だけでなく、ろうそくの炎や赤いテーブルクロスなどを食卓周りに使いましょう。

▷なべや食器の素材は、金属製のものより土のもの(土鍋)の方が冷めにくいので使用しましょう。

▷果物を冷蔵庫に入れる、水に氷を入れるなど、習慣で冷やしているものをなくしましょう。

問い合わせ先…町民福祉課 ☎46-5562

健◎康 ホットライン

■問い合わせ先 保健センター TEL 46-5571
e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

脱!!メタボリックシンドローム 運動で予防と改善

メタボリックシンドロームの予防・改善のためには、運動と食事が重要です。

今回は、運動量が減少する冬場だからこそ普段の生活を見直し、運動実践のきっかけ作りにするため、運動のポイントについて紹介いたします。

運動の効果

活発な運動を行うと消費エネルギーが増え、糖や脂質の代謝が活発となり、内臓脂肪の減少が期待されます。

その結果、血糖値や脂質異常、血圧が改善され、生活習慣病の予防につながります。

また、運動による消費エネルギーの増加と体力の向上も生活習慣病の予防に効果があります。

健康NVSのための 運動指針2006JNIST

わが国では生活習慣病予防対策として、安全で有効な運動を国民に広く普及するために、身体活動と運動量の具体的基準値を「健康づくりのための運動指針2006」で示しました。

同指針では運動の強さと量を示し、運動の強さを「メッツ」、量を「エクササイズ」と表しています。健康づくりのための身体活動量として、週に23エクササイズ以上の身体活動(運動・生活活動)を行い、そのうち4エクササイズ以上の活発な運動を行うことを目標としています。

身体活動とは

同指針における身体活動とは、運動と生活活動を合わせたものをいいます。

①「運動」
身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として意図的に実施するものをいいます。

例えば…ウォーキング・ランニング・水泳・ストレッチ・山登り・ボウリング・ヨガ など

②「生活活動」
身体活動のうち、運動以外のものをいい、職業活動なども含まれます。

例えば…炊事洗濯・床掃除・子どもと遊ぶ・介護・庭仕事・洗車・運搬・階段の上り下り・オフィスワーク・農作業 など

目標達成のために

身体活動の目標を達成するためには、日常生活での運動と生活活動を無理なく組み合わせ、身体活動を増やしましょう。

改めて運動する時間がない方は、通勤・通学時に歩行を取り入れたり、家事に積極的に取り組んだりすることもお勧めします。

個々の体力やライフスタイルが違いますので、自分の身体状況に応じた身体活動を選択しましょう。

最後に、メタボの予防・改善には、身体活動量を増やすことに加えて、食事や休養・禁煙などのあり方も重要です。身体活動のみでなく、食生活の改善などを併用して実践することをお勧めします。



町の運動教室「脱!!メタボ教室」の様子

精神保健福祉相談(こころの相談)

眠れない、いらいらする、何もやる気がしないなどの心の不調が長く続く方や、お酒がやめられない、自宅に引きこもっているなどの問題に専門の医師が対応します。プライバシーは固く守りますので、お気軽にご相談ください。

日時…2月6日(金) 13:30~

場所…保健センター(無料)

申込期限…2月4日(水) 予約制です。

申し込み・問い合わせ先…保健センター☎46-5571

一関保健所☎26-1415

「生」と「性」に関する講演会

「こころを育てる子育て」をテーマに講演会を開催します。

日時…1月27日(火) 18:00~19:30

場所…保健センター

内容…【講演】「子どもの“こころ”を育てる～思春期を見通して～」

【講師】 応用心理士・沼井眞理子さん

申込期限…1月20日(火)

申し込み・問い合わせ先…保健センター☎46-5571