

# 健康づくり・子育て



## 健康づくり

### 心の相談会を行います

精神科医による心の相談会を行います。眠れない、やる気が起きない、外に出たくないなど相談内容は何でも構いません。本人だけでなく家族に関する相談も受け付けます。ご希望の方は事前にお申込みください。

日時 2月16日(金)午前10時  
場所 保健センター  
相談員 北海道向陽ヶ丘病院  
佐々木信一院長

申込期限 2月9日(金)  
詳細と申込先 保健福祉課保健係  
(保健センター内)  
電話 25 3850

### お役立ち健康相談を行います

検診の結果により食事療法が必要な方に、栄養士によるわかりやすい食事の説明を行います。

日時 2月26日(月)午前9時30分  
場所 保健センター

内容 保健師・栄養士による健康相談(血圧測定・尿検査・体脂肪測定・食事のチェックなど)

詳細と申込先 保健福祉課保健係

(保健センター内)  
電話 25 3850



## 子育て情報

### 子育て支援センターの行事日程をお知らせします

子育て支援センターで行う子育てに関する行事をお知らせします。事前の申込みは必要ありませんので、どうぞ親子で参加ください。

#### ●遊びランド

日時 2月7日(水)午前10時  
対象者 就学前までの親子

#### ●メダカの学校(1歳児クラス)

日時 2月14日(水)午前9時30分  
内容 講座「寝ることって大切なよ」睡眠の重要性

対象者 平成17年4月～平成18年3月生まれの子どもとその保護者

#### ●身体測定の日

日時 2月16日(金)午前10時  
内容 保健師による身体測定・育児相談

#### ●メダカの学校(3歳児クラス)

日時 2月21日(水)午前9時30分  
内容 栄養ワゴンポイント講座・親子遊び

日時 2月21日(水)午前9時30分  
内容 栄養ワゴンポイント講座・親子遊び

対象者 平成15年4月～平成16年3月生まれの子どもとその保護者

(清里保育所内)  
電話 25 3192

### 乳幼児フツ素塗布の日程をお知らせします

日時 2月9日(金)午後1時  
場所 保健センター

対象者 歯の生えている乳幼児  
持ち物 子どもの歯ブラシ  
詳細 保健福祉課保健係  
(保健センター内)  
電話 25 3850

### 妊婦健診の日程をお知らせします

妊婦健診では、ご主人も一緒に赤ちゃんの様子を見ることができ、ますので、どうぞご夫婦でお越しください。

なお、受診希望の方は前日までにお申込みください。

日時 2月24日(土)午前10時15分  
場所 保健センター

詳細と申込先 保健福祉課保健係  
(保健センター内)  
電話 25 3850

## 冬の間の運動不足を解消し生活習慣病を予防

### 冬の運動不足を解消しましょう

**冬**は、雪に覆われて外出の機会も減り、どうしても運動不足になりがちです。また、お正月のごちそうで、体重が増えてしまった方も多いと思います。そこで今回は、冬期間での運動についてお伝えします。

#### 【身体活動と運動・生活活動】

身体活動  
(生活しているなかでの動き全て)

**運動**  
(体力の維持・向上の目的やスポーツなど、意図的に行う身体活動)

**生活活動**  
(掃除・子育て・介護・除雪など日常生活での身体活動)

外での運動に気が進まなくなる冬期間であっても、例えば、掃除を20分すると軽い運動を20分するのと同じ効果があります。日常生活のなかで意識しながら身体を動かすことも必要です。

### 生活活動も生活習慣病の予防に

健康づくりといえば「運動」、つまり「スポーツ」というのが一般的です。しかし最近では、スポーツだけでなく、掃除や除雪などの生活活動も生活習慣病予防のための活動として厚生労働省から示されました。

### できそうなことから始めてみましょう

「さわやかサークル」では、毎週火曜日の午後7時からエアロピクスなどを行って健康づくりに取り組んでいます。ご希望の方は、保健センターにご連絡ください。また、清里トレセンでは、歩くスキーを無料で貸し出しています。さらに、トレーニング室には筋力マシンがあります。このような設備を活用し、楽しく健康づくりに取り組んでください。

この他にも、機械を使っていた除雪をスコップに変えたり、少し大股で歩いたり、できそうなことから始めてみましょう。

この記事に関するお問い合わせは、保健福祉課保健係(保健センター内)までご連絡ください。

電話 25 3850 FAX 25 2137