



子育て情報

子育て支援センターの行事

●「親子で遊ぼう」土曜日開放

日時 1月15日(土)午前9時30分～

場所 子育て支援センター

内容 支援センターを開放します。

親子で遊びに来てください。

対象 0歳～就学前のお子さんと

保護者

●おひさま広場(雪遊び)

日時 1月17日(月)・24日(月)

午前10時30分～

場所 モトエカ広場

内容 雪遊びをします。スノーウェアや手袋、帽子、長靴などを

着用して遊びに来てください。

対象 0歳～就学前のお子さんと

保護者

※午前10時20分までに支援センターに集合してください。

※1月26日(水)・28日(金)は「みんな

で遊ぼう(2歳児・同級生会)」

が行われるため、自由開放はお

休みです。

詳細 子育て支援センター

☎25-2100



健康づくり

こころの健康相談

(保健センター)のご案内

こころの健康相談を実施しま

す。心の中のもやもやを、話すこ

とで軽くしてみませんか。ご本人

以外の相談も受け付けています。

なお、事前に申込みが必要です。

日時 1月31日(月)午前9時～正午

場所 保健センター

担当 臨床心理士

申込先 保健福祉課保健グループ

☎25-3050

思春期・こころの健康相談

(網走保健所)のご案内

網走保健所では、思春期に関わ

る相談や、こころの健康に関わる

相談を受け付けています。なお、

事前に申込みが必要です。

日時 2月4日(金)

午後2時～午後5時

場所 網走保健所

担当医師 北海道立向陽ヶ丘病院

医師

申込先 網走保健所健康推進課

(網走市北7条西3丁目)

☎0152-41-0697

特集

新しい年の目標を達成するために ～良い「習慣」は健康のもと～

こんにちは、海下です。お正月はいかがお過ごしでしょうか。「今年こそはダイエットを成功させよう」、「資格を取ろう」など、新たな目標を立てた方も多いのではないのでしょうか。

■生活習慣を見直す

目標達成には、まずあなたの生活習慣を見直す必要があります。食習慣や勉強する習慣を変えなければ、ダイエットや資格の獲得は成功しません。見落としがちですが、毎日の反復的な行動である「習慣」が私たちの心身をつくっています。

年齢や性別、体格などにより個人差はありますが、一般的な健康習慣は次の通りです。

- 食事 1日約2千キロカロリー
- 睡眠 7時間以上
- 運動 1日1万歩以上
- 飲酒喫煙 お酒は適度に、禁煙

■不健康な習慣を続けると

食事の場合、食べ過ぎても少な過ぎても不健康な生活となります。食べ過ぎの場合は初期には高血圧や肥満となり、いずれ糖尿病を発症します。診断を受けても、習慣を見直さなければ失明や寝たきり、認知症へと移行してしまいます。

■相談者の必要性

ご存知かと思いますが、自分の生活習慣の良し悪しは分かりにくいと言われています。「習慣」の改善には良き相談者が必要でしょう。しかし、相談者に頼りきってはいけません。頼りすぎは依存を生み出し、いずれ相談者とトラブルになってしまいます。

■自分を変えるのは「自分自身」

「習慣」を変えるのはあなた自身であり、あなたのことを一番知っているのもあなたです。相談者はあくまでも助言しかできませんから、生活習慣を本心から変えるつもりがなければ健康的な心身にはなりません。

■「習慣」を変えるのは大変

習慣を変えることは、これまでの自己否定や一貫性の否定になるため大変です。ただし、一度習慣化できれば、以降は意志力やがんばる力は不要になるのです、それまで努力しましょう。あなたの良い習慣作りを応援します。

■オンライン健康セミナーのご案内

○配信日 1月25日(火) 午後2時

YouTubeで「きよさと保健センターTV」と検索してください。

■問い合わせ

保健福祉課保健グループ

☎25-3050