



## 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 11月13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の

で、親子で遊びに来てください。

対象 0歳児～就学前のお子さん

と保護者

●子育て講座

「発熱・体温の計り方・脱水」

日時 11月17日(水)午前10時30分～

場所 子育て支援センター

内容 子どもが発熱した時の体温

の計り方や対応を学びます。

対象 0歳児～就学前のお子さん

と保護者

講師 清水水赤十字病院幼児安全

指導員 清野美奈 氏

申込期限 11月15日(月)まで

詳細

保健福祉課子ども・子育てグループ

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 11月29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 12月3日(金)

午後2時～午後5時

場所 網走保健所

申込先 保健福祉課保健グループ

☎25-3050

## 特集 ダイエットの秘訣 ～脳の特徴を知り、痩せる選択を～

こんにちは、海下です。馬肥ゆる秋も終わり、食べ過ぎで後悔している方もいるのではないのでしょうか。今回はダイエットの話をします。その前にデータの話です。

### ■KDBとは

KDBとは「国保データベース」です。自治体は、このKDBから地域の全体像などを把握し、住民サービスに活かしています。

### ■平均よりも肥満の傾向が30%高い

KDBによると、清里町は肥満の傾向が高く、特に女性は全国と比べると30%も肥満率が高い状況です。健康に関心が高い方が増えていますが、ここ数年改善していません。

### ■肥満のリスクとは

運動不足と食べ過ぎが関係します。肥満が進むと身体が動きづらくなり、炎症やアレルギー反応が発症します。また死因第1位のがんにもなりやすくなります。肥満改善のためには、生活習慣の見直しが必要です。

### ■脳は不合理

私たちの脳は感情に支配されています。身体に良くないと分かっているにもかかわらず、選択を間違えることが多いのが人間です。次に脳の特徴が分かるテストを試みましょう。

### ■ダイエットテスト

#### ○問1

どちらを「おやつ」に食べますか？

A アーモンドなどのナッツ

B 甘いチョコレートケーキ

#### ○問2

どちらの「飲み物」を飲みますか？

A 水道水

B サイダーや缶コーヒー

### ■答えとダイエットの秘訣

簡単なテストだったと思います。すべてAを選んだあなたは、いずれダイエットに成功します。しかし、実際の行動はいかがでしょうか。

このように、普段の食習慣を少し置き換えるだけでも体重は必ず落ちます。

### ■一緒にいかがですか

カロリーを減らすことも大事ですが、まずは食べるバランスを整えましょう。旬の食べ物がおすすめです。また、朝散歩を組み合わせるとより効果的です。

### ■リハビリ相談のご案内

私たちの脳には特性があります。健康法だけでなく、脳科学にも詳しいので、ぜひリハビリ相談をご活用ください。

### ■問い合わせ

保健福祉課保健グループ

☎25-3050