



Health Information

問い合わせ先

健康増進課 ☎52-1116 (きらら館)

健康しもつけ21プラン(案)に関するパブリックコメントを実施します

市民の皆様が積極的に健康づくりを実践し、「幸せを実感できる生活」を目指して、健康に密接に関係する「栄養・食生活」「運動」「喫煙」「健康診査」の4つを重点領域として、具体的な取り組みについて策定を進めております。これまでに「健康しもつけ21プラン策定委員会」「健康しもつけ21プラン策定専門部会」において意見・提言をいただき、案がまとまりましたので、市民の皆様からご意見を募集します。

公表する資料 健康しもつけ21プラン(案)

資料の閲覧場所

1. 市ホームページ
2. 文書閲覧

健康増進課(保健福祉センターきらら館)

秘書広報課(国分寺庁舎2階)

石橋庁舎市民相談室(市民課窓口南側)

南河内庁舎市民相談室(市民課窓口南側)

意見の募集期間 12月20日(木)午後5時まで、郵送の場合は、12月20日(木)消印有効

意見の提出方法

記入用紙に意見等の必要事項を記入のうえ、次のいずれかの方法で提出してください。

郵送 〒329-0502 下野市下古山1220番地

下野市保健福祉センターきらら館内 健康増進課

F A X 52-3712

Eメール kenkouzoushin@city.shimotsuke.lg.jp

直接持参 保健福祉センターきらら館内 健康増進課まで

なお、ご意見をお寄せいただく際には、氏名()・住所()・性別・年齢・電話番号を記載してください。(は必須とさせていただきます。これらの明記のないものについては受付できません。)

意見の取り扱い

お寄せいただいたご意見は、それに対する市の考え方とともに整理したうえで、住所・氏名等の個人情報を除き、後日、意見の募集結果として公表させていただきます。また、個々のご意見に対して、直接の回答はいたしませんのでご了承ください。

提出及び
問い合わせ先

健康増進課 成人保健グループ ☎52-1116

H I V抗体検査・性感染症の夜間検査の実施について

栃木県県南健康福祉センターでは、12月1日の「世界エイズデー」にあたり、H I V抗体検査・性感染症検査(梅毒・性器クラミジア)の夜間検査を実施します。

受付日時 12月4日(火)・11日(火)午後6時~7時受付(予約不要)

検査場所 栃木県庁小山庁舎本館2階 小山市犬塚3-1-1 ☎0285-22-1219

検査内容 血液検査を実施します。(感染の可能性があってから8週間以上経過していること)

検査料金 原則無料です。

検査結果 H I V抗体検査・梅毒検査は採血後30分で結果がわかります。

性器クラミジア検査は、翌週水曜日に結果をお伝えしますが、受診時の申し出により、電話での問い合わせも可能です。

詳細については、栃木県県南健康福祉センター 健康対策課 感染症予防担当(☎0285-22-1219)までお問い合わせください。

ヘルスチャレンジャー21（糖尿病予防教室）参加者募集!!

現在、糖尿病の可能性がある人は、全国で1,700万人いると言われています。その数は、日本の総人口の10%を超え、40歳以上の10人に1人は糖尿病であると言われています。

糖尿病の予防には、正しい食生活や運動習慣が効果的であることは周知のとおりですが、新たに、その正しい生活習慣の継続の困難さが課題となってきています。そこで、病気について正しく理解し、食生活や運動習慣など楽しく継続できるための教室を開催します。

対象者 平成19年度生活習慣病検診受診者で、糖尿病治療中で運動可能な方 糖尿病の家族の方
人数多数の場合は、初めて参加される方を優先します。

募集人数 30名程度 締め切り 1月18日(金)

場 所 保健福祉センターゆうゆう館

日程と内容

回	日 時	内 容	持ち物
①	1月25日(金) 午前10時 ～午後1時	・オリエンテーション ・保健師講話（「今と昔のご馳走は違う?」、「どうして運動不足なの」、「糖尿病の話」） ・調理実習（食品交換表を使ってみよう）	エプロン、筆記用具、米1合
②	2月5日(火) 午前10時 ～午後2時30分	・体を動かしてみよう！（基本の運動、ストレッチ） ・お弁当バイキング（お弁当箱を使って食事バランスチェック） ・栄養士の話（食事組合せクイズ、食事バランスガイドの解説）	運動可能な服装、屋内用運動靴、筆記用具、米1合
③	2月15日(金) 午前9時30分 ～正午	・体を動かしてみよう！（有酸素運動を体験） ・保健師の話（糖尿病クイズ） ・グループワーク ・まとめ	運動可能な服装、屋内用運動靴、筆記用具

健康づくり基礎教室 参加者募集!!

生活習慣病予防の効果は、食生活の見直しと有酸素運動が効果的と言われています。

この教室は、「初めて自分の健康を見直したい」「健康を見直したいけど、何をしたらよいか分からない」といった方を対象に開催します。

「自分の健康は自分で作る」を目標に、積極的に運動にチャレンジしてみませんか？

日 時 平成20年1月29日(火) 午前10時～午後2時30分

場 所 保健福祉センターゆうゆう館

内 容
・自分の健康管理について考えよう
・食事バランスガイドで自分の食事を見直そう
・基本の食事づくり（調理実習）
・初心者のための簡単ストレッチにチャレンジ！

対象者 40才以上で基本健康診査を受診した方で、
食生活を見直したい方 食生活改善に興味のある方

定 員 約30名

持ち物 エプロン、米1合、運動可能な服装、屋内運動靴、タオル、飲み物（運動時の水分補給）

申し込み締切
1月22日(火)

申し込み
問い合わせ先

健康増進課（きらら館） ☎52-1116

げんき・にこにこ・健康こらむ

メタボリックシンドローム
予防の運動

運動は、内臓脂肪を減らすもっとも効果的な方法です。ウォーキングと筋力トレーニングを中心として、運動を上手に生活習慣に取り入れましょう。

有酸素運動で脂肪を燃焼 ウォーキング

ウォーキングは、時間をかけて体内に酸素を取り入れることができる「有酸素運動」で、心肺機能を鍛えながら、効率よく体脂肪を燃焼することができます。

目安は1日1万歩。(1万歩を歩くと約300kcal以上のエネルギー消費になります)最初は無理のない歩数からはじめ、少しずつ増やしましょう。
10分歩くと約1000歩。歩数を時間で覚えましょう。

POINT

代謝アップで脂肪を燃焼 筋力トレーニング

筋力を鍛えると、トレーニングでエネルギーを消費できるのはもちろん、筋力量が増加することによって、体の基礎代謝が増加します。基礎代謝は、呼吸や血液の循環など、安静な状態で消費するエネルギーのことで、これを増やすことで脂肪が燃えやすい体になるのです。

トレーニングの前には、十分にストレッチをして体をほぐしましょう。
自宅で行うトレーニングとしては、腹筋、スクワットなどがおすすめです。
ただし、自分の体調や体力を考慮してください。

POINT

運動する時間が取れないときは・・・

1週間のうちで、2時間位から始めてみましょう。
通勤時や、買い物などの際に、少し多めに歩く工夫をしましょう。

POINT

病気治療中の場合は、運動を始める前に、医師と相談してから行ってください。

保健福祉センターきらら館では、トレーナーの指示のもと、基本の流れに沿った運動が行えます。ぜひ活用ください。



保健メモ

12月10日▶1月10日

開催日	内容	受付時間	対象者(地区名)	場所
12月10日(月)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
12月11日(火)	ポリオ予防接種	13:30~14:00	生後3か月~90か月のお子さんで2回接種していない方	きらら館
12月12日(水)	フレッシュババ・ママ教室	9:15~9:30	事前申し込みが必要です	ゆうゆう館
12月13日(木)	1歳6か月児健診	13:00~13:30	平成18年5月生(石橋)	きらら館
12月14日(金)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
12月17日(月)	9か月児健診	13:00~13:30	平成19年3月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
12月18日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
12月19日(水)	育児相談・栄養相談	8:30~11:00	就園前のお子さん(母子手帳持参)	ゆうゆう館
12月20日(木)	9か月児健診	13:00~13:30	平成19年3月生(石橋)	きらら館
	4か月児健診		平成19年8月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
12月25日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	1歳6か月~就園前のお子さん リトミックを行います	きらら館
12月26日(水)	赤ちゃん広場	10:00~10:10	平成19年9月・10月生(石橋)	きらら館
12月27日(木)	4か月児健診	13:00~13:30	平成19年8月生(石橋)	きらら館
1月7日(月)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
1月8日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
1月9日(水)	赤ちゃん広場	10:00~10:10	平成19年9月・10月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
1月10日(木)	3歳児健診	13:00~13:30	平成16年10月生(石橋)	きらら館