

教室

しもつけ減塩部
(高血圧予防教室)
きさら館コース

- ・ 調理実習
(塩分控えめの料理)
 - ③ 3月6日(金)
午前8時45分～9時45分
※尿検査回収②
 - ④ 3月25日(水)
午前10時～正午
 - ・ 尿検査②の結果について
 - ・ まとめ～自分の1日の塩分摂取量はどうか変わった?
 - 申込締切 1月8日(木)
※申し込みをされた方には、事前に尿検査の容器とご案内をお送りします。
 - 申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116
- 高血圧予防のために、尿検査から自分の1日の食塩摂取量を知り、教室を通して減塩のポイントを学んでみませんか。
- 対象者
74歳以下の市民で①・②のいずれかに該当する方
- ① 血圧が要指導・要医療の方で内服治療していない方
- ② クレアチニンが要指導の方
- 会場 きさら館
 - 定員 30名
 - 日程・内容 (全4回)
 - ① 1月21日(水)
午前10時～正午
 - ・ 高血圧予防のために(保健師)
 - ・ 減塩生活はじめませんか(管理栄養士)
 - ※尿検査回収①
 - ② 2月13日(金)
午前10時～午後0時30分
 - ・ 尿検査①の結果について
 - ・ 健康クイズ

はつらつサロン
きゅうゆう館コース

- 日程 (全4回)
 - ① 1月26日(月)
 - ② 2月9日(月)
 - ③ 2月23日(月)
 - ④ 3月9日(月)
 - 午前10時15分～午後0時15分
 - 持ち物
タオル、飲み物(水かお茶)、運動可能な服装、室内用運動靴
 - 費用 無料
 - 定員 30名程度(申し込み人数が多数の場合は、初めて参加される方を優先させていただきます。)
 - 申込締切 1月19日(月)
 - 申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116
- 県民健康・栄養調査結果によると栃木県民で運動習慣のある人(週2日以上、1回30分、1年以上継続している人)の割合は、男女とも20%程度で、全国平均を大きく下回っています。
- 生活習慣病予防の効果は、身体を動かす(運動の)強さと時間にしたがって上昇するといわれ、適度な運動は、食生活と並んで健康づくりに欠かせないものです。
- 「自分の健康は自分で守る」を目標に、積極的に運動にチャレンジしてみませんか?
- 対象者
下野市民で健康診断を受診した方で
- ・ 64歳以下の方
 - ・ 血液検査で要指導の項目があり運動が必要な方
- 内容
自宅でも続けられる運動の紹介と実践(ストレッチや有酸素運動等)
- 場所
ゆうゆう館 大ホール

みそ汁塩分測定会
おうちのみそ汁
計ってみそ!

- 日時・会場
12月9日(火)
ゆうゆう館 小ホール
 - 1月30日(金)
きさら館 研修室
 - 受付：午前9時30分～10時30分
 - 定員 10名(先着順)
 - ※前日までにお申し込みください。
 - 費用 無料
 - 持ち物
味噌汁またはスープ(100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください)
 - ※参加された方には、小さじセットをプレゼントします。
 - 申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116
- 味噌汁や漬物を多くとっていると塩分の摂り過ぎにつながります。
- まず1gの減塩を目指して、ご家庭の味噌汁にどれくらい塩分が含まれているか測定してみませんか?



しもつけクイズ

問2

今年のグリムの森イルミネーションで使用されている電球の数は?
①15万個 ②20万個 ③25万個