

健康ライフの ススメ



もっとからだを動かそう！

交通機関の発達や電化製品の普及などで、仕事でも家事でもからだを動かすことが少なくなっています。運動不足は、食生活の変化とともに、肥満や高血圧、糖尿病、狭心症、心筋梗塞、骨粗しょう症などの生活習慣病が増加する要因です。

また、子どもの体力・運動能力は、昭和60年ごろから低下傾向が続いています。子どもの時期に活発な身体活動を行うことは、病気からからだを守る体力を強化し、物事に取り組むやる気、集中力、ねばり強さといった心の働きも高めます。

運動不足解消はふだんの生活から

運動不足を解消するには、なるべく階段を利用したり、バス停を1つ手前で降りて歩いたり、日常生活の中でからだを動かすことを意識しましょう。運動施設を利用したり、スポーツ教室に参加して仲間をつくりながら楽しむことも長続きさせる一つの方法です。特

に子どもには、保護者が積極的に屋外で遊んだり、スポーツに親しんだりする機会を作り、思いきりからだを動かすことの気持ちよさや楽しさを味わえるようにしましょう。

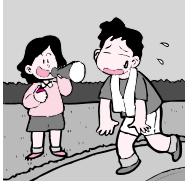
運動不足のサイン~いくつかあてはまりますか？

大人編

いつもエレベーターやエスカレーターを利用する
休日は家でゴロゴロしていることが多い
最近、運動していない
車で移動することが多い
ズボンのベルトの穴が1つ外にずれた

子ども編

からだを動かすことが嫌いだ
体育の授業以外、からだを動かすことがない
家の中でテレビやゲームをして遊ぶことが多い
買い物や犬の散歩など、家の手伝いをしない



健康判定を受けてみませんか

質問票を使って生活リズム・食習慣・ストレス・生活満足度・運動習慣についてチェックします(一次判定)。その後、市保健センターで栄養士、健康運動指導士、保健師による個別指導(二次判定)があります。市内にお住まいの20歳以上のかたならどなたでも無料で受けられます。この機会に自分の生活が健康的かどうかチェックしてみましょう。申し込みは保健予防課へ。

問い合わせ 保健予防課tel(883)1175



生ずる危険があります。生を防ぎましょう。

市保健所衛生検査課☎(883)1181

年末年始は食中毒ゼロに！

年末年始には、クリスマスや正月のためにさまざまな食品を大量に購入し、長期間保存する機会が増えてきます。冬期間でも食品の取り扱い方を誤れば、食中毒が発生する危険があります。右のポイントに気を付けて、食中毒の発生を防ぎましょう。

1 買い物は計画的にしましょう

冷蔵庫に食品を詰め込みすぎると、冷却効果が低下し、食中毒菌が増殖しやすくなります。冷蔵庫の収納は7割程度とし、冷風が行きわたるようにしましょう。



2 食品の表示は必ず確認してね！

食品の表示は、その食品を知るための情報源です。期限、保存方法などを確認して購入し、家庭でも表示に合った適切な取り扱いをしましょう。

3 冬場でも油断は禁物！

暖かい家の中は、食中毒菌が増殖しやすい環境です。調理した食品は早めに食べ、残った食品は冷蔵庫に保管し、再加熱してから食べましょう。時間が経ち過ぎたら思い切って捨てましょう。

冬に多発するノロウイルス食中毒は、カキなどの二枚貝の生食が原因となることが多くあります。十分に加熱して食べましょう。

4 食中毒予防の三原則を守ろう

食中毒菌をつけない▶十分な手洗い、食材の洗浄、調理器具の洗浄消毒を徹底して行いましょう。

食中毒菌を増やさない▶食材の適切な冷蔵・冷凍を心がけ、調理品は室温に放置せず、早めに食べましょう。

食中毒菌をやっつける▶食材は、中心部の温度を75℃で1分間以上加熱しましょう。調理器具は洗浄後、熱湯や塩素系漂白剤などで消毒しましょう。





ダメ！歩きタバコ 煙や灰が飛んでくるし、すれ違うときとても危険です。吸い殻のポイ捨ても×。喫煙はマナーとルールを守って！

健康

はつらつ情報



いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。は動きやすい服装でおいください。参加無料。直接会場へどうぞ。

火災予防について ▶1月18日(火)午前10時～正午、飯島老人いこいの家で。tel(845)3692

体を動かそうADL体操▶1月19日(水)午前10時～正午、八橋老人いこいの家で。tel(862)6025

介護保険について ▶1月21日(金)午前10時～正午、大森山老人と子どもの家で。tel(828)1651

ヨガ教室▶2月1日(火)午前10時～正午、八橋老人いこいの家で。tel(862)6025

生き生き健康スポーツ教室

初心者大歓迎(学生を除く)。ミニテニスで汗を流しましょう。とき/1月8日(土)午後1時～3時、15日(土)・22日(土)午前10時～正午 ところ/東部公民館 定員/20人 参加料/500円 申し込み 12月27日(月)から東部公民館tel(834)2206

ザ・ブーンこうざの講座

仁別のクアドーム ザ・ブーンで開きます。事前にお申し込みください。tel(827)2301

健康講座

アクアビクス、水泳、エアロビクス、ストレッチ、健康体操などの教室を都合のいい日に受講できます。入館料は別途いただきます。とき/1月11日(火)から28日(金)までの月・火・水・金曜日 料金/フリーコース2,100円(期間中どの教室を何度でも受講可)、1日コース1,050円(その日の教室をすべて受講可)

初心者のための水中歩行教室

水の抵抗を利用して、体に負担をかけずに運動不足を解消します。秋田駅東口から送迎バスあり。先着20人。とき/1月26日(水)午前10時45分～

午後零時15分 料金/2,600円(昼食・入館料込み)

エンジョイスports

秋田テルサで行います。参加料1回630円。申し込みは12月26日(日)からテルサへ。tel(826)1800

エアロビクス(先着20人)

1月11日(火)から毎週火曜日に3回、午後6時30分～7時45分

1月12日(水)から毎週水曜日に3回、午後6時15分～7時30分

1月15日(土)から毎週土曜日に3回、午前10時～11時30分

踏み台昇降エクササイズ(先着15人)

1月12日(水)から毎週水曜日に3回、午後1時30分～2時45分

1月14日(金)から毎週金曜日に3回、午後6時15分～7時30分

ダンベル体操(先着20人)

1月14日(金)から毎週金曜日に3回、午前10時15分～11時30分

初級者の社交ダンス教室

とき/1月12日(水)から3月30日(水)までの毎週水曜日、午前10時～正午と午後1時30分～3時の2コース ところ/御所野ふれあい(交流)センター 受講料/6,000円 定員/各15人

申し込み 御所野ふれあい(交流)センターtel(826)0671

在宅介護者の集い

寝たきりや痴呆のかたなどを家

庭で介護しているかたが対象です。介護している上での悩みや日ごろの思いを話し合う場です。参加無料。直接会場へどうぞ。

とき/1月27日(木)午後1時30分～3時 ところ/市保健センター 問い合わせ 在宅介護者の集い 代表の廣田さんtel(863)0935

食生活相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事について、栄養士が相談に応じます。電話などで予約が必要です。

とき/1月18日(火)午前10時～午後2時30分 ところ/市保健センター 申し込み 市保健所保健予防課 tel(883)1175

働く人の健康相談

秋田市地域産業保健センターでは、働くみなさんの健康相談に医師が無料で応じます。

夜間・休日健康相談 電話で相談に応じます。第2・第4木曜日と第2・第4日曜日、午後7時～9時。フリーダイヤル0120-672306

健康相談 秋田市医師会館(サンライフ秋田隣り)で面接相談。第2・第4木曜日、午後1時～3時

個別訪問相談 事業所の都合に合わせて、直接事業所を訪問して健康相談に応じます

問い合わせ 秋田市地域産業保健センターtel0120-672306

食品衛生トピックス



食肉の安全性について意見交換

11月19日、第2回秋田市食品安全推進懇談会を開催しました。

市町合併に伴い、食肉衛生検査所(河辺町)の業務や、河辺・雄和地域の監視指導を追加した「秋田市食品衛生監視指導計画」の変更案に、委員のみなさんからご意見をいただきました。

また、県から食肉検査業務の説明を受け、BSE(牛海綿状脳症)検査など、食肉の安全性に関する情報や意見を交換しました。