

健康あんばち 21

「おながスッキリ教室」がはじまります！

12月から3月まで下記の予定でおなかをスッキリにするウォーキング・筋力アップの教室を開催します。メタボ脱出や健康アップを目指し、仲間とともに楽しく運動してみませんか？体調を確認（血圧測定）した後、準備体操をしてウォーキングを行います。家でもできる体操や歩くときの姿勢などのポイントもご紹介します。

1. 日時	① 12月7日 (金)	② 12月14日 (金)	③ 12月21日 (金)	④ 1月11日 (金)
	⑤ 1月18日 (金)	⑥ 1月25日 (金)	⑦ 2月8日 (金)	⑧ 2月22日 (金)
	⑨ 2月25日 (月)	⑩ 3月8日 (金)	⑪ 3月22日 (金)	⑫ 3月29日 (金)

※午前10時（準備9時30分）～11時30分終了予定

2. 場所 安八温泉ふれあいドーム
3. 対象者 町内在住の方
4. 内容 血圧測定、ウォーキング、ストレッチ
5. 持ち物 運動できる服装、運動靴（外ばき）、水分
6. 申込先 11月30日（金）までに、電話で保健センターまでお申し込みください。
※定員35人（定員になり次第、締め切らせていただきます）



“慢性腎臓病（CKD）講演会”を開催します

慢性腎臓病（CKD）は、肥満や加齢、高血圧や糖尿病などの生活習慣病によって腎臓が傷められて起こる病気です。そして更に進行し腎不全となると透析治療が必要となります。初期には自覚症状がない病気でもあるので、今自分の腎臓がどの段階であるのかを確認し、予防方法を理解し、実践するためのきっかけ作りをお手伝いします。**特に尿にたんぱくや血液が混ざっているとされたことのある方におすすめします。**

1. 日時 平成24年11月22日（木）午後1時45分～3時（受付 午後1時30分～）
2. 場所 保健センター
3. 対象者 町内在住の方
4. 内容 『慢性腎臓病（CKD）について』 講師：大熊 俊男 先生
『腎臓をいたわる食事～CKDについて～』 町管理栄養士
5. 持ち物 自宅のみそ汁 50cc 程度
6. 申込先 11月12日（月）までに電話で保健センターまでお申し込みください。

“知って得する！糖尿病教室”を開催します

安八町は糖尿病・糖尿病予備群ともに県内で1番増えています。糖尿病は進行すると、血管や神経を傷つけ、命を脅かすさまざまな合併症を引き起こします。早期に生活習慣や食事・運動習慣を改善することにより予防が可能な生活習慣病ですので、この機会に正しい知識を身につけてみませんか。

1. 日時 平成24年12月13日（木）午前9時30分～午後1時（受付 午前9時15分～）
2. 場所 保健センター 2階和室・調理室
3. 対象者 町内在住の方
4. 内容 『安八町の現状と糖尿病について』 町保健師
『知って得する！糖尿病予防の食事』 町管理栄養士
『糖尿病予防食の調理実習』 安八町食生活改善協議会
5. 持ち物 米1/2カップ、電卓、エプロン、三角巾、手ふきタオル、自宅のみそ汁 50cc 程度
6. 申込先 11月30日（金）までに電話で保健センターまでお申し込みください。

