



保健福祉センターだより

〒300-1632

茨城県北相馬郡利根町下曾根 221-1

tel 0297-68-8291

fax 0297-68-9149

食生活普及運動について

厚生労働省は、毎年9月を「食生活改善普及運動」の期間と定め、食生活の改善につながる取り組みを全国的に強化しています。

健康寿命を延ばし、いきいきと暮らすためには、毎日の食事がとても大切です。しかし、忙しくて食事に気を配れないという方も多いのではないのでしょうか。特に若い世代の食の課題として、栄養バランスの偏りや食習慣の乱れなどが挙げられます。

野菜が十分に摂れていない場合には、普段の食事にコンビニやスーパーの野菜料理を一品取り入れるなど、小さな一歩を日々積み重ねることが将来の健康につながります。

食生活について気になることや困りごとがありましたら、月1回開催の保健福祉センターヘルシー相談をご利用ください。(個別相談・予約制)

ヘルシー若返り講座(糖尿病予防 「元氣アップ!」の参加者募集!

「糖尿病」は、血糖値が高くなることで全身の血管が傷つき、神経障害、腎症、網膜症、さらには心筋梗塞や脳卒中といった重篤な合併症を引き起こす病気です。初期には自覚症状が少ないため、気づかないうちに進行することもあるかもしれません。

しかし、糖尿病は生活習慣病の一つであり、適切な食事と運動によって、発症を予防することが可能です。

この講座では、糖尿病予防のための栄養・運動など、生活習慣についてお話しします。血糖値が高く糖尿病の不安がある方や、生活習慣を見直し、日々の生活を改善したいと思う方は、ぜひご参加ください。

▼対象者

40歳以上(概ね75歳未満)で以下に該当する方

- ・血糖値(HbA1c 6.5以上)が高く、糖尿病重症化予防の取り組みが必要な方
- ・糖尿病の不安があり、食事や運動で予防に取り組みたい方

▼内容 糖尿病の予防

(健康講座・栄養講座・運動講座)

▼日程

- ① 9月25日(金) 午後1時30分～3時
- ② 10月6日(火) 午後1時30分～3時
- ③ 11月5日(木) 午後1時30分～3時
- ④ 11月12日(木) 午後1時30分～3時
- ⑤ 11月27日(金) 午後1時30分～3時
- ⑥ 12月10日(水) 午後1時30分～3時

▼定員 20名

※定員に達し次第、受け付け終了

▼申し込み

9月24日(木)午後4時まで

▼去年参加した方の感想

・初めてこの講座に参加しましたが、とても良い時を過ごせました。
・皆さんと話し合いながらやれたので、元氣とやる気をもらいました。

ひび・こし元氣塾 参加者募集

▼対象者

65歳以上で利根町に住民票を有し、介護保険の認定を受けていない方

▼定員 20名

▼場所 利根町保健福祉センター 1階(機能訓練室)

▼申し込み 10月2日(金)まで

午前8時45分～午後5時

保健福祉センター窓口または電話にて申し込み

※申し込み人数が定員を超える場合は抽選とします。

▼内容 全14回の教室です。肩・腰・膝の悩みを、体操や個々に合ったストレッチで改善・予防しましょう。

▼講師

Rise total support

代表 理学療法士 所 圭吾氏

▼日程 10月15日、22日、29日、11月5日、12日、19日、26日、12月3日、10日、17日、24日、令和9年1月7日、14日、21日の木曜日

午後1時30分～3時

午後1時30分～3時

午後1時30分～3時

▼利用料 1回100円

講座などのご案内～お気軽にお問い合わせください～

◆フリータイムトレーニング利用のためのスタートアップ講座【18歳以上の方対象】※再受講も可能です

日 程	予約時間	内 容	申し込み・問い合わせ
9月24日(木)	13:00～14:30	・トレーニングマシンの取り扱いやトレーニングルームの使用方法などの説明 ・後半30分はマシン操作およびトレーニング指導(希望者のみ)	場所: とねふれあいプラザ 費用: 無料 電話: 0297-79-6253 (火～日曜日 9:00～19:00) ※祝日は休み ※各定員10人になり次第終了
9月27日(日)	9:00～10:30		

※原則、火～金曜日の午後および土・日曜日(終日)はフリータイムトレーニング可。詳細はトレーニングルーム掲示板を確認してください。