

健康づくり

健康相談を行います

健康の結果などから生活改善をしたいと思っっている方や、健康管理について相談を希望される方を対象に健康相談を行います。ご希望される方は事前にお申し込みください。

場所 保健センター

内容 保健師・栄養士による健康相談（血圧測定・尿検査・体脂肪測定・食事チェックなど）

詳細と申込先

保健福祉課（保健センター内）
保健グループ（保健担当）
☎25-3850

健康づくりサークルの会員を募集しています

健康づくりサークルは「楽しく健康やかで幸せな人生を手づくりすること」を目標に活動しています。入会を希望される方は、ご連絡ください。



活動内容 健康講座・バス旅行・花見・青空ウォッチング・ダンスなど

活動回数 毎月1回

年会費 千500円

申込期限 3月15日(月)

詳細と申込先

保健福祉課（保健センター内）

保健グループ（保健担当）

☎25-3850



子育て情報

子育て支援センターの行事日程をお知らせします

●身体測定の日

日時 3月10日(水)午前9時30分

内容 保健師による身体測定、保健育児相談

持ち物 母子手帳

詳細

保健福祉課保育・子育てグループ（子育て支援センター）

☎25-3192



決めていきますか？ お口の門限

夜食は肥満のもと

夜になるとB.M.A.L.Iというたんぱく質が増えます。このB.M.A.L.Iは脂肪の蓄積に役立つもので、夜食をとることによって脂肪が蓄積されやすくなるのです。また、同じような働きを持つホルモンなどの影響によって夜は脂肪を蓄えやすくなります。夜食の中にはお風呂あがりの、アイスクリームやジュース、ビールなども含まれますので注意しましょう。

門限守って目覚めもスッキリ

お腹がいっぱい寝た次の日の朝、体がだるくてなかなか起きれない…そんな経験をしたことはありませんか？ 20時を過ぎると、胃や腸は休息モードに入ります。20時以降に食べた場合消化機能が働かなくなると、夜寝つきが悪い、朝の目覚めが悪い。それは夜遅い食事が原因の一つです。

門限は何時？

食事は就寝何時間前に摂るのが体によいのでしょうか？ 正解は、就寝2時間前。22時に寝る場合は、20時までに食べ終わる必要があります。

タイプ別オススメメニュー

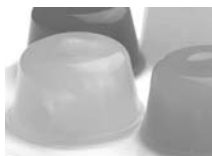
■仕事や勉強で夕食が遅くなる方

17～18時頃に「おにぎり」や「食パン」程度の軽食を食べ、お家に帰ってからは『おかず』を食べます。



■つい、手が伸びてしまう方

ところんやゼリーなどといったあっさりとした脂肪の少ないものを選びましょう。



■お腹が減ったら寝られない方

量を決めて牛乳やチーズなどを食べます。油の多いものは消化に時間がかかりますので避けましょう。



3月 町民カレンダー

CALENDAR 2010.3

日	月	火	水	木	金	土
28 ■町民スキー大会 9:00～ (緑スキー場)	3月 1 ■清里高校卒業式	2 ■親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター) ■パソコン教室 19:00～(図書館) ※4日まで	3	4 ■親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター) ■いきいき健康セミナー 13:30～(トレセン) ■トレーニングマ シン講習会 19:00～(トレセン)	5 ■ことぶき大学修 了式 10:30～ (プラネット) ■フィットネス教室 19:00～ (ゲートボール場)	6
7	8 ■水道水質検査計 画書縦覧 (19日まで)	9 ■親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター) ■町議会定例会 9:30～ (役場3階議事堂) ※12日までの予定	10 ■身体測定の日 9:30～ (子育て支援センター)	11 ■親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター) ■いきいき健康セミナー 13:30～ (トレセン)	12	13
14	15 ■清里中学校卒業式 ■確定申告の受付 期限 ■町営住宅入居者 募集期限	16 ■親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター)	17 ■新聞バックづく り講習会 19:00～ (プラネット)	18 ■3・4ヶ月児健診 6・7ヶ月児健診 2歳児相談 13:00～ (保健センター) ■中高生海外研修 報告会 17:30～ (プラネット)	19	20
春分の日 21	振替休日 22	23 ■親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター) ■移動献血車巡回	24 ■各小学校卒業式 ■ポリオ・三種混合 予防接種 15:00～ (保健センター)	25 ■親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター) ■離乳食教室 13:00～ (保健センター)	26 ■やまと幼稚園 卒園式 ■清里・札弦保育 所修了式	27
28	29	30 ■親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター)	31	4月 1 ■親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター) ■3・4ヶ月児健診 6・7ヶ月児健診 3歳児健診 13:00～ (保健センター)	2	3
4	5	6 ■親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター)	7 ■フッ素塗布 13:00～ (保健センター)	8 ■親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター)	9	10

※日程は変更になる場合がありますので、ご確認ください。