

特設 人権相談所

- ◆日 時 2月6日(月) 午前9時30分～正午
- ◆場 所 大島庁舎
- ◆相談内容 法律、人権、土地、家屋、金銭貸借、離婚
などあらゆる生活上の心配事
- ◆相談員 人権擁護委員
- ◆問い合わせ 福祉課
☎0820(77)5505

- みかん餅とポンカンあらわれづくり
- ・内容 みかん餅づくり・ポンカンあらわれづくり
- ・日時 2月13日(月)
午後1時～3時
- ・場所 工房ふきのとう(志佐)
- ・体験料 1000円
- ・受入人数 6人
- ・募集締め切り 2月3日(金)

竜崎温泉温水プール指導日(1月21日～2月20日)

実施日	
1月	24日(火)、25日(水)、26日(木)、27日(金)、31日(火)
2月	1日(水)、2日(木)、3日(金)、7日(火)、8日(水)、9日(木) 10日(金)、14日(火)、15日(水)、16日(木)、17日(金)

※指導時間は午前10時～午後3時30分です。
実施日等は事情により変更することがあります。
◆問い合わせ 介護保険課 介護予防班 ☎0820(77)5530

- マジックピルづくり
- ・日時 2月19日(日)
午前9時～午後2時
- ・場所 味のふるさと工房(西方)
- ・体験料 1500円
- ・受入人数 6人
- ・募集締め切り 2月9日(木)
※昼食あり
- 申し込み・問い合わせ
周防大島くらし体験ネットワーク事務局(農林課内)
☎0820(79)1002

お元気でですか?

こちらは **保健師** です

冬太りを解消して健康ボディに!

新しい年を迎えて気持ち新たに、自分や家族の健康のことを考えた方も多いのではないのでしょうか。今年も1年健康でいたいものですね。そのためには、まず生活の振り返りが大事です。

年末年始はいかがでしたか。「おせち料理」などの食べすぎやお酒を飲みすぎて体重が増えた方もいるのではないのでしょうか。「おせち料理」は濃い味付けや高カロリーのものが多く、野菜も不足がちです。

また、お酒を飲む機会も多かったことから、摂取するカロリーに比べ寒からコタツに入って1日中過ごすなど、運動で消費するカロリーが少なく、その結果体重が増えたという方もおられるのではないかと思います。

体重1kgが7千キロカロリーに相当します。1kg増えていた人は7千キロカロリー分多く摂っていたこととなります。肥満は健康の大敵、生活習慣病を予防し健康づくりをするためにも適正体重を目指しませんか。

適正体重 \parallel 身長(m) \times 身長(m) \times 22

● **生活の見直しポイント**

体重1kgを1か月かけて減量するために

周防大島町保健師
島本 悦子
(健康増進課 健康づくり班)

は、1日あたり230キロカロリーを減らす。

① 食生活では、食事や間食で出来ることに取り組み。

例えば

- ・ご飯1杯(150g)を8分目(120g)にすると、約60キロカロリー減らすことができます。3度の食事になると、60キロカロリー \times 3回 \parallel 180キロカロリー
- ・間食の砂糖・ミルク入りコーヒーをお茶にすると30キロカロリー

合計210キロカロリー

- ② 運動(体重60kgの人)
- ・ウォーキングを週3日30分する
- 27キロカロリー(1日あたり)

①と②を実施して、総合計237キロカロリーを減らすことができます。

適正体重に近づけることで 糖尿病・心臓病・脳卒中等の生活習慣病の発症を予防することが出来ます。

今日から生活習慣を見直して、あなたの健康づくりを始めませんか。「どんなことに取り組みがいいのかわからない」方は、健康増進課へお気軽に相談してください。

● **問い合わせ** 健康増進課 健康づくり班
☎0820(77)5504