



生活習慣病を撃退しよう

国保ヘルスアップ事業にあなたも参加しませんか？ 国保はあなたの健康づくりを応援します—

偏った食生活や運動不足、過度の飲酒や喫煙で陥ってしまう生活習慣病。あなたは大丈夫ですか？

国保ヘルスアップ事業では、総合健診や人間ドックの結果をもとに、運動や栄養指導を行い、状態を改善することを目的として、2つの教室を行います。

【しっかり教室】 重点的に生活習慣を改善します

○日時 9月7日(金)～12月21日(金)

毎週金曜日 午前9時30分～

○募集人員 30人

【たのしか教室】 生活習慣を見直します

○日時 9月10日(月)～12月17日(月)

毎週月曜日 午後1時30分～

○募集人員 35人

●応募方法 市役所および各支所に備える申込書に必要事項を記入して応募してください。

※申込み多数の場合は、国民健康保険被保険者優先です。

●問合せ先 保健年金課国保年金係

冷房のききすぎた部屋で長時間過ごしていませんか？

私たちの身体は環境や季節に応じて体温を調整し、身体の機能を一定に保とうとする働きがあります。しかし、長時間冷房のきいた部屋にいたり、室外と室内を頻繁に行き来したりしていると、急激な温度変化に身体の反応が追いつかず、自律神経のバランスがくずれた結果、肩こりや頭痛、だるさ、めまいなどといった症状が現れます。冷房病とはこのように暑い外気と冷房との急激な温度差によって体調を崩すことをいいます。

次のことに気をつけましょう。

①冷房の温度は、外の温度との差を5度以内に設定

する(室温27～28度が最適だといわれています)。

②厚手の靴下やひざ掛けなどを使用し、冷風が直接肌にあたらないように(特に下半身を冷やさないことが大切です)。

③風呂は、シャワーで済ませるのではなく、ぬるめの湯船にゆっくりつかる(湯船につかることで冷房による滞った血行を回復することができます)。

夏の過ごし方によって、秋以降の体調にも影響があるとされていますので、体調管理をしっかりして快適な夏を過ごしましょう。

「脳の健康教室」学習者・学習サポーター募集！

読み書き・計算で脳の健康維持(認知症予防)・増進を！

簡単な読み書き・計算を継続的に学習することで脳の前頭前野が活性化され、高齢者の認知症予防に効果があることが、東北大学の川島隆太教授の研究により明らかになってきました。松浦市ではその成果を踏まえ、10月から「脳の健康教室」を開催します。教室の内容は、週1回(30分程度)学習サポーターの助言等を得ながら、教材を使ってごく簡単な読み書き・計算を学習するというものですので、気軽にご参加ください。また、この教室で学習者に対する助言や指導にあたっていただくボランティアスタッフとして「学習サポーター」を募集します。

	学習者	学習サポーター
対象者	市内居住の65歳以上の人(要介護認定を受けている人を除く)で毎週1回の教室への参加と毎日10分程度の自宅学習が可能なる人	おおむね65歳までの市民で高齢者の心身の健康増進に理解のある人 ただし事前に各1回ずつ行う研修会および学習者説明会に参加可能な人
定員	30人 ※超えた場合は抽選になります	10人程度
日時	平成19年10月から平成20年3月までの毎週木曜日 午後1時30分から午後4時30分(学習者はそのうち30分程度)	
場所	保健センター	
費用または謝礼	費用・月額 1,575円(教材費等)	謝礼・1回あたり1,000円
応募方法	受付期限内に電話連絡をいただいた後、所定の申込書を提出していただきます	
受付期限	9月7日(金)	
申込・問合せ先	保健年金課高齢者支援係(保健センター内) ☎0956-72-4747	