

はっらっ健康教室参加者募集 (全5回)

健康づくりの3本柱である「栄養・運動・休養」について楽しく学んでみませんか。教室修了者は、ご希望により食生活改善推進協議会に入会できます。

会場 中野保健センター

受講料 無料

定員 30人

申込期限 平成25年1月8日(火)

※ご参加は、初回受講者優先となります。申し込み多数の場合、過去に受講された方についてはご遠慮いただく場合がありますので、ご了承ください。



健康広場「なかの」

No.24

日 時	内 容
平成25年1月15日(火) 午後1時30分～4時	健康知識編(講話)「あなたは糖尿病の恐ろしさを知っていますか?」講師:飯山赤十字病院 古川 賢一 院長
1月25日(金) 午前10時～午後0時30分	食事編(講話・調理実習)「野菜はそんなに大事?」講師:健康づくり課管理栄養士
1月31日(木) 午後1時30分～3時30分	軽運動編①(講話・実技)「音楽を取り入れてリフレッシュしよう!」講師:健康づくり課保健師 メンタルヘルス編(講話)「心と体をほぐして10歳若返る」講師:三井 洋子さん
2月7日(木) 午後1時～3時30分	軽運動編②(講話・実技)「体のゆがみをリセット」講師:岡田 千寿子さん 歯科編(講話)「おいしく食べられる口で食べて癒す」講師:健康づくり課歯科衛生士
2月22日(金) 午後1時30分～4時	食文化編(講話・調理実習)「郷土食『やしょうま』をつくろう」講師:中野市食生活改善推進員の皆さん

問い合わせ先

健康づくり課健康管理係(中野保健センター内) ☎ (22) 2 1 1 1 (内線 2 4 2)

2012

健康づくりフェスティバル

10月13日(土)、中野保健センターを会場に、「2012健康づくりフェスティバル」を開催しました。当日は、「健康づくり実践賞」の贈呈や各団体が健康に関するコーナーを開設し、延べ1253人が来場しました。

また、講演会では、講師に諏訪東京理科大学大共通教育センター教授の篠原菊紀さんをお迎えし、「脳を鍛える活脳トレーニング」と題し、最新の脳科学から脳が育つための生活術などを、ユーモアを交えてお話いただきました。

【健康づくり実践賞の表彰】本年度の「健康づくり実践賞」は、92歳にしてゲートボールチームの主将を務める



▲相談コーナーの様子

るなど活動的な畠山芳文さん(吉田)、83歳で26本の歯を有し、優れた口腔状態を保持している小林すみ子さん(上今井)、平成18年3月に発足し、月2回のウォーキングを行うなど健康づくりの実践に努めておられる「つくしの会」(上野マキ子代表 会員14名)がそれぞれ受賞されました。

健康まつりに約770人が参加

4月から10月まで、市内12地区で「健康まつり」を開催し、正しい歩き方や運動の効果を学び、地区内のコースを歩きました。

また、保健指導員による「のびのび健康体操」や血圧測定友の会による血圧測定も実施しました。

歩くことは、体のシェイプアップ効果を高めるだけでなく、高血圧、糖尿病などの予防改善効果もあります。さらに最近の研究では、認知症予防にも有効であることがわかっています。

皆さんも歩くことから健康づくりをはじめましょう。

健康食品で健康になれる？



健康食品とは？

皆さんの周りには、一般に「健康食品」と呼ばれる食品がたくさんあります。健康食品と呼ばれるものについては、法律上の定義はな

食品		一般食品
保健機能食品	特定保健用食品	(いわゆる「健康食品」など)
「おなかの調子を整える」など特定の保健の目的が期待できる旨の表示が可能な食品	栄養機能食品	安全性を確認する実験の実施や販売に際し厚生労働省の許可を得ることが義務付けられていない食品
	1日に必要な栄養が摂れない場合に、栄養を補給・補完するために利用するもの	

く、広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般を指します。

食品は、上表のとおり分類されますが、その中で国が定めた安全性や有効性などの審査をクリアした食品が「保健機能食品」です。

保健機能食品は、さらに、特定の保健の効果を表示している「特定保健用食品（トクホ）」と栄養成分の機能を表

示している「栄養機能食品」に分類されます。健康食品を購入する場合は、表示内容を確認し、自分に合った食品を選択しましょう。

健康食品を理解しましょう

健康食品はあくまで「食品」であり、「医薬品」とは違い病気の治療効果はありません。

また、多く摂取するほど効果が現れるということもありません。それどころか、健康食品ばかりを摂取して食事内容

が偏ったり、健康食品を摂取しているからと安心して暴飲暴食をしたりすると、体調を崩してしまいう危険もあります。健康食品が自分にとって本当に必要なものか、正しく判断することが大切です。

健康食品を摂取する前に：

規則正しい生活習慣を心掛けることは、健康維持のための『土台』であり、健康食品は健康を『補助』するものです。健康食品に限らず「これだけを食べれば健康でいられる」という食品はありませんので、情報に惑わされないように気を付けましょう。また、健康食品を摂取する前に、次のことに注意しましょう。

- 注意事項を守る
健康食品を摂取する場合は、注意事項をよく読み、摂取方法や摂取回数を守りましょう。
- 主治医に相談する
通院中の方は、健康食品を摂取する前に主治医に相談しましょう。

間違った考え方や思い込みは危険です！

薬食に
高い健康
がからこ
いだから
値が高い
糖値が
血は嫌い
品を食
よ！



健康食品を毎日食べているから健康！
健（検）診は受けなくても大丈夫！

食違
に
たくさん
健康に
健康食品
を食べ
べい！
健康食品
を食べ
べい！
色々な
健康食品
を食べ
べい！



- 生活習慣を見直す
1日3回の食事、適度な運動と休養など規則正しい生活習慣を心掛けましょう。
- 1年に1回の健診や各種がん検診を受ける
- 過度な期待をせず、適切に医療機関を受診する
健（検）診などの結果を受けて、健康食品を摂取するのではなく、必ず医療機関を受診しましょう。

精密検査を

受けましょう

「まだ若いから…」
「自覚症状もないし…」
と言っている間に体の中で病気が進行しているかもしれません。年に1回は健（検）診を受診しましょう。

健（検）診の結果、精密検査が必要と判定された方は、必ず医療機関を受診し、精密検査を受けましょう。



各種健（検）診などに関する問い合わせ先
健康づくり課健康管理係
(中野保健センター内)
☎(02)21111 (内線242)