

健康スタイルアップ運動教室

自分なりに、食事や運動に気を遣っているのに、なかなか体重が減らない。健診で毎年何か引っかかってしまう。「運動しなきゃ」「体を動かさなくては」と思っていて、なかなか出来ない。一つでも当てはまることはありませんか。

効果的に、小まめに体を動かすことで、余分な脂肪が燃えるだけではなく、血圧・血糖値・コレステロール値等が改善できます。楽しく、気持ちよく一緒に運動をしましょう。

日時…6月24日(木) 18:30～19:30(受付30分前～)

会場…保健センター五所川原

内容…体重・血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

テーマ…ダンベル体操と有酸素運動で全身の引き締めを目指しましょう！

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費…無料

対象…医師から運動を制限されていない方

定員…40名

持ち物…動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物、健康手帳(お持ちの方)

*申込み不要。直接会場へお越しください。

*ケガ等については参加者自身の自己責任となります。

問…健康推進課 内線2364

メディコトリム参加者募集

高血圧や糖尿病、脂質異常症等でお薬を飲んでいる方はそれだけで安心と思いませんか？お薬を飲んでいる方も食事や運動等の生活習慣の改善が大切です。

健診結果を良くしたい、メタボを改善したい、薬を減らしたいとお考えのあなたに合った運動と栄養についてアドバイスします。

*平成26年度参加者の約3割が減量に成功しています。

対象者…両日参加可能な方で、高血圧、糖尿病、脂質異常等があり、経過観察もしくは内服治療中の方／メタボを改善したい方／健康をさらに増進したい方

日程・内容(運動メニューはややきつめです)

▷6月25日(木) 18:00～20:00

体力測定、運動・栄養指導、医師講話

▷7月9日(木) 18:00～20:00

個別処方箋の発行、運動・栄養指導、医師講話

場所…保健センター五所川原

講師…津川信彦医師(健生五所川原診療所)、保健師、栄養士、健康運動指導士

定員…20名 参加費…無料

持ち物…健康手帳(お持ちの方)、記録用紙(申込者に後日郵送します)、水分補給のための飲み物、タオル、運動できる服装・内履き

申込み…6月19日(金)までに電話にてお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2363

禁煙サポート

あなたに合った禁煙コースを選んでチャレンジ!!

5月31日は「世界禁煙デー」です。たばこを吸わない習慣を社会に広めることを目的として、世界保健機関(WHO)が制定しています。

「体に悪い」「いつかはやめよう」と思ってもなかなかやめられないのがたばこ。禁煙は何度もチャレンジすることで成功率がぐっと上がりますよ。この機会にぜひ「禁煙開始日」を決めて禁煙に取り組んでみませんか。

①保健師の電話支援(禁煙の自信度80%以下)

約3か月、保健師が継続的に電話や面接をしながら禁煙をサポート(費用0円)。

対象…お金をかけずにやめたい方

②インターネットで自己管理(禁煙の自信度80%以下)

自分でニコチンパッチまたはガムを用意。保健師がメールのやり取りでつらい時期をサポートします。

対象…日中は仕事などで忙しい方／電話よりメールの方

費用…1万円～5万円(ニコチンパッチ・ガム代)

①②の申込先…健康推進課 内線2364

③お医者さんと一緒に禁煙(禁煙の自信度50%以下)

病院で医師のサポートを受けながら飲み薬またはニコチンパッチを使って取り組みます。

対象…ニコチン依存度が高い方／禁煙で禁断症状が強くなる方

費用…保険適応(3割負担)で約2万円

③については、下記の医療機関にご相談ください

・木村内科医院 TEL35-2815

・櫛引クリニック TEL33-1155

・健生五所川原診療所 TEL35-2542

・鈴木耳鼻咽喉科医院 TEL35-2775

・田町小山クリニック TEL34-3431

・とやもり内科小児科クリニック TEL52-3331

・増田病院 TEL35-2726

H27・4月現在