



健康

メタボらず体操体験会

▼内容：生活習慣病の予防と改善のための筋力トレーニング・ラジオ体操の体験、体組成測定

▼とき：10月（令和3）（2021）年1月の第4火曜、2月16日（火）、3月23日（火）の午前9時30分～10時30分

▼ところ：元気館

▼持ち物：タオル、飲み物、運動ができる服装

※体組成測定は、参加者の効果判定をするため、令和3（2021）年2月は参加者全員、これ以外の月は、新規参加者が対象です。測定は、体験会の前後に行います。



☎20・4213
FAX22・1077

固健康推進課

がん征庄新潟県大会

▼内容

①新潟県健康づくり財団功労者表彰

②体験談「柳緑花紅―人生宝箱―」

●講師Ⅱ今井洋介さん（新潟県立がんセンター新潟病院内科部長）

③特別講演「変わりつつあるがん治療―」

●講師Ⅱ西條康夫さん（東北次世代がんブロンコ養成プラン分担コーディネーター・新潟大学医歯学総合研究科腫瘍内科学分野教授）

▼とき：10月15日（休）の午後1時～3時10分

▼ところ：文化会館アルフォーレ

▼定員：300人（先着）



☎20・4211
FAX22・1077

固健康推進課

糖尿病予防教室

▼とき・内容（全4回）

①11月4日（水）の午後1時30分～4時Ⅱ糖尿病専門医講話

②11月19日（木）の午前9時30分～午後1時Ⅱ食生活講話、歯科講話（バランス食の昼食付き）

③12月4日（金）の午前9時30分～11時45分Ⅱ運動講話

④令和3（2021）年2月9日（火）の午前9時30分～11時30分Ⅱつどい、希望者に血液検査実施（検査料1300円）

▼ところ：健康管理センター

▼対象：70歳以下で、血糖値が高めの方、糖尿病型・境界型と判定された方やその家族

▼定員：20人（先着）

▼参加料：500円（②の昼食代）

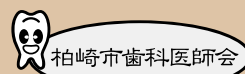
▼申し込み：10月26日（月）までに、直接または電話で、元気館2階健康推進課へ。

※1回目のみの参加も可。

☎20・4213
FAX22・1077

固健康推進課

歯の用心



固健康推進課
☎20-4213
FAX22-1077

甘いものを上手に食べる工夫

皆さん、甘いものを食べる気分もハッピーになり元氣も出ますよね。でも虫歯を心配して我慢している方も多いはず。実は、甘いものは賢く上手に食べれば虫歯の心配はいらないのです。

ただ、甘いもの好きとしては、おやつも欲しいですよね。そういったときは午前・午後に一度ずつ、チョコをつまむくらいはOK。1日の生活の中で何かが口に入れるなら5回までは良いでしょう。でも7回以上になると、虫歯のリスクが増加します。これは北欧を中心に研究実績のある虫歯の予防法です。

食後のデザート・午前・午後後に1回ずつ。甘いものを食べるならこんな工夫をしてみよう。

ではどのように食べるのかといえば「ダラダラ食べない」こと。理想は、食後のデザートとしてまとめて食べるのがベスト。というのも、食後のお口の中は酸性になって歯が溶けやすい環境になるのですが、唾液がしっかりと働けば30分もすると酸が中和され、虫歯になりにくい状態に戻ります。

もちろん朝と就寝前にフッ素（フッ化物）配合の歯みがき剤を使って歯みがきしましょう。特に就寝前は念入りに。昼食後も歯みがきできればさらに良いでしょう。

ところが、しょっちゅう食べているとお口の中はいつも酸性になるので、虫歯がきやすくなってしまつのです。だから、食後にまとめて食べるのがお勧め、という訳です。

お子さんの場合も、食べ方を工夫すれば、砂糖を制限せずに虫歯予防ができます。しかし、小さい頃に甘いものを覚えさせないようにつとめることができれば、それに越したことはありません。とは言っても甘いものは人生の喜び。食べ方＋定期検診で、楽しく予防を続けましょう。

お勧め、という訳です。

お勧め、という訳です。

いい歯の日限定！ 歯科医師による無料歯科健診・相談

▼とき：11月8日(日)の午前9時30分～正午、午後1時～3時30分
▼ところ：健康管理センター
▼申し込み：10月23日(金)までに電話で健康推進課へ。定員になり次第締め切ります。

▼フッ化物歯面塗布

●歯科健診後、1歳～就学前のお子さんと希望する方に、フッ化物歯面塗布を行います。申し込み時に希望をお聞かせください

●過去3カ月以内に塗布経験がある方は対象外です。塗布後3カ月は市の健診での塗布はできません



健康推進課

☎20・4213
FAX22・1077



講座・教室

カーリング講習会

▼とき：11月5日(木)、12月3日(木)、令和3(2021)年1月7日(木)、2月4日(木)の午後7時30分～8時30分
▼ところ：アクアパーク

▼対象：小学生以上で、初心者から経験者までどなたでも

▼定員：各回10人(先着)
▼受講料：各回1人500円(アイスリンク利用料込み)

※当日お支払いください。



アクアパーク

☎22・5555
FAX22・0766

アイススケート教室

アクアパーク ☎22・5555 FAX22・0766

- ▶申し込み…10/14(水)の9:00以降、受講料を添えて直接、アクアパークへ。
- ▶定員…各15人、フィギュアコースは10人(先着) ※感染症対策として、定員を減らしています。
- ▶注意 ●電話・ファクスでの申し込みは不可 ●申し込みが少ない場合は中止することがあります
 - 受講料の他に、毎回アイスリンク利用料(一般840円、小・中学生420円)と貸靴料(1回1足320円)が必要です
 - フィギュアコースは認定試験の合格者が対象です。希望者は事前にアクアパークへお問い合わせください
 - 都合により日程が変更になる場合があります。申し込み前にアクアパークホームページをご覧ください



▶アクアパークホームページ

教室名	対象	曜	期間(回数)	時間	受講料(円)
キンダーコース	年中・年長児	月	11/2～12/14(6回)	16:45～17:30	2,450
		水	11/11～12/16(6回)	16:45～17:30	2,450
		金	11/6～12/18(7回)	16:45～17:30	2,850
ジュニアコース	小学生(初心者・初級者)	月	11/2～12/14(6回)	17:45～18:30	2,150
		水	11/11～12/16(6回)	17:45～18:30	2,150
テクニカルコース	年中・年長・小学生(1人で滑って完全に止まれ、バックで滑れる)	金	11/6～12/18(7回)	17:45～18:30	2,850
一般コース	中学生～一般(初心者・初級者)	水	11/11～12/16(6回)	19:00～19:45	1,550
フィギュアコース	認定試験合格者のみ	日	日程はアクアパークへお問い合わせください(各月2～3回)	9:00～9:45	4,600 または 6,600