

児童クラブ冬休み利用（期間限定）を受け付けます

▼対象…市内に住所があり、同居している保護者（69歳以下の祖父母含む）が就労などで留守になる小学生

▼使用料…登録期間の日割りによる使用料（月額4750円）

※使用料の他に、保護者会で定められた保護者会費が必要です。

▼申し込み…11月26日（金）までに、所定の入会許可申請書に必要書類を添えて、元気館2階子育て支援課または各児童クラブへ。

※入会許可申請書や添付書類は、子育て支援課と各児童クラブに用意してある他、市ホームページからダウンロード可。

※土・日曜、祝日を除く。

※詳細は市ホームページをご覧ください。



子育て支援課

☎47・7075

FAX 22・1077



健康

自分の適正体重を知ろう

健康推進課

☎20・4213

FAX 22・1077

健康であるために、肥満予防はとても重要です。肥満は生活習慣病（糖尿病や動脈硬化をはじめとする心疾患や脳血管疾患など）を引き起こします。しかし、肥満だけが病気の引き金になるのではなく、やせ過ぎも注意が必要です。

◆女性のやせ

若い女性のやせが増加しています。過度のダイエットや食事の偏りが原因で、貧血や月経不順を生じます。

◆高齢者のやせ

運動量や食欲の低下などにより食事が減少することで、体重が減ります。高齢者がやせになると、免疫力の低下や筋力低下による転倒から、寝たきりなどを引き起こします。

◆適正体重とは

生活習慣病になりにくいとされている体重です。18歳以上はBMI（Body Mass Index…体格指数）を用いて、適正体重を計算します。

◆計算式

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 \text{ (BMI)} = \text{適正体重(kg)}$$

例 身長 161cm の場合

$$1.61 \text{ (m)} \times 1.61 \text{ (m)} \times 22 \text{ (BMI)} = \text{約 } 57 \text{ (kg)}$$

◆健診を毎年受けましょう

適正体重はあくまで目安です。生活習慣病は、進行するまで自覚症状がありません。健康診査を受けて早期に対処すれば、健康を取り戻すことができます。健診は自分の体を守るための大切な検査です。



パワーリハビリテーションに参加しませんか？

▼パワーリハビリテーションとは…高齢者の健康づくり・介護予防を目的としたトレーニング機器を使った運動教室です。運動は「楽にできる」強さで行いますので、どなたでも安全・簡単に始めることができます。

▼ところ…アクアパーク、特養くじらなみ、フオンジエ

▼対象…65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方（基本チェックリストにより事業対象者になった方は除きます）、移動や生活上の動作が自立されている方、運動制限を受けていない方

▼料金…導入プログラム1020円（10回）
※10回修了後は自主トレーニングで行う「一般開放」を利用できます。

※会場によって利用できる曜日・時間が異なります。

▼申し込み…直接、各施設（アクアパーク ☎22・5555、特養くじらなみ ☎32・1120、フオンジエ ☎47・7681）にお申し込みください。

介護高齢課

☎43・9125

FAX 21・4700



講座・教室

2050新瀧ゼロカーボンチャレンジセミナー

笑って「学ぶ」
目からウロコでe-くらし

▼内容…日常の暮らしからできる「エコなライフスタイル」を楽しく学ぶ無料セミナーです。

▼講師…金子ボボさん（新瀧お笑い集団ナマラ）

▼とき…11月30日（火）の午後2時～4時

▼ところ…エネルギーホール

▼定員…70人（抽選）

▼申し込み…11月22日（月）までに、直接または電話・郵送・ファクス・Eメール（住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号（ファクスで申し込みをする方のみ）で、環境課（〒945-0011松波4-13-13クリーンセンター）へ。



環境課

☎23・5170

FAX 24・4196

☒kanky@city.kashiwazaki.jp