健　康

パワーリハビリで アンチエイジング

トレーニング機器を使った運動を個人に合わせて行います。

▶会場・とき

●アクアパーク（TEL 22-5555）
月・水・木・金曜
11:00、11:45、12:30、13:15
（各回１時間程度）

●特別養護老人ホームくじらなみ（TEL 32-1120）
月・木曜 9:00 ～ 11:30、13:00 ～ 16：00、火・金曜 13：00 ～ 16：00（時間内の１時間程度）

●コツコツ貯筋体操センター（TEL 47-7681）
月・火・木・金曜 10:00、13:00、15：00、水・土曜 11：00
（各回１時間程度）

対 65 歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方
料 1,020 円（10 回）
※ 10 回修了後は、自主トレーニングの一般開放を行っています。
申 利用を希望する施設の窓口へ
問 介護高齢課
TEL 43-9125
FAX 21-4700

コツコツ貯筋体操センターの小さな図書室

体操とパワリハだけじゃない。大人も子どもも楽しめる図書室です。千冊以上のリユース本に会いに来てください。
時 祝日を除く月～土曜 9：00 ～ 16：00（水・土曜は正午まで）
所 フォンジェ２階
問 介護高齢課
TEL 43-9125
FAX 21-4700

講座・教室

人権講演会「拉致問題の本質と解決のための条件」

自由を奪われた日々を生き抜いた体験や家族との絆、そして拉致問題の現状と解決に向けた思いについてお話しいただきます。
講 蓮池薫さん（新潟産業大学特任教授）
時 12 月 12 日㈭ 13:30 ～ 15:00
所 市役所１階多目的室
定 50 人（先着）
申 11 月 9 日㈪ 8：30 ～ 12 月 10 日㈭に二次元コード・電話・はがき・ファクス（住所・氏名・電話番号を記入）
問 人権擁護・男女共生推進課
TEL 20-7605
FAX 22-5904

あなたにとっての「適量」は？　食事と体重のちょうどいい関係

最近、体が重い、健康診断の数値が気になる。そんな変化を感じていませんか？
健康でいきいきと過ごすには「適正体重」を維持することが大切です。適正体重の維持には「主食・主菜・副菜」がそろったバランスのよい食事を適量取ることを意識しましょう。無理なく続けられる３つのコツを紹介します。

■適正体重の求め方

身長（m）×身長（m）×22（BMI）

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のことです。肥満・やせ過ぎは生活習慣病につながりやすいため注意が必要です。

その１　適量の目安を確認

●主食のご飯は自分のにぎりこぶし１個分（１日３個分）

●主菜（肉・魚・卵・大豆製品）のおかずは手のひら１個分（１日で３～４個分）

●副菜（野菜・きのこ・海藻など）は自分のにぎりこぶし１～２個分（１日で５個分）

▼主菜の１日分の目安量



▼副菜の１日分の目安量



その２　食べる順番を工夫

副菜を先に食べ始め、次に主菜、最後に主食の順に食べることで血糖値の急上昇が抑えられ、満腹感を得やすくなります。

その３　体重測定を習慣に

毎日、同じ時間帯に体重を測ることで、体重管理の意識が上がります。日々の増減に一喜一憂せず、一週間の中で変化を確認しましょう。

問 健康推進課
TEL20-4213　FAX22-1077

健康のヒントは他にも！
健康コラム▶