

シリーズ「お元気ですか」(健康しもにた21)

若い女性の喫煙について

近年、男性の喫煙率が減少する一方、女性の喫煙率がわずかに増加しています。
妊娠・出産を希望している方、美肌を保ちたい方…タバコは禁物です。



妊娠・出産への影響

- ニコチンは血管を収縮させるので、子宮内の血液量が減少したり、赤ちゃんが低酸素状態になったりするなど、さまざまな害を引き起こします。
- 自然流産や早産・死産など異常分娩のリスクや、低出生体重児が生まれる割合が高くなります。
- 授乳中の喫煙は、母乳分泌量を減少させます。また、赤ちゃんに嘔吐や下痢を起こす、脈拍が増加するなどが指摘されています。(母乳中のニコチン濃度は血中の3倍)
- 赤ちゃんが突然亡くなってしまうSIDS(乳幼児突然死症候群)の要因としても知られています。
- こどもが小児喘息の場合は、家族の喫煙が悪化要因になります。
- 本人の喫煙だけでなく、周りの人の喫煙によっても、こうした害が起こります。

美容への影響

喫煙はホルモンの分泌を抑え、一服するたびに毛細血管の血流が途絶えたり、流れが悪くなったりするために肌荒れ、しみ・しわ、吹き出物が出やすくなります。喫煙は美肌を保つために不可欠なビタミンCを破壊します。また、口臭や歯肉へのメラニン色素の沈着、歯槽膿漏の原因にもなります。白い歯はタバコのヤニによって、その美しさを奪われてしまいます。タバコは美容の大敵です。

かわいい赤ちゃんやお子さんのため、未来の自分のためにタバコはやめましょう。

問合せ先 保健環境課 保健予防係(保健センター) ☎82-5490

夏休みの『おやこの食育教室』開催

心と体の健康づくりをめざして、町の食生活改善推進員さんが料理教室を開催します。
小学生の皆さん、みんなで楽しくお料理作りに挑戦しましょう！

<内容と申込方法>

★日時と会場 8月20日(土) 10時～13時 保健センター栄養学習室

★参加費 一人500円

★メニュー スパゲティ・サラダ・デザートプレート

★持ち物 エプロン、バンダナ、手ふき(タオル)、参加費

★募集人員 小学生とその保護者 20組(子どもだけの参加も相談に応じます)

★申込み・問合せ先 保健環境課 保健推進係(保健センター) 食生活改善推進協議会事務局 ☎82-5490
名前、地区、学年、人数、電話番号をお知らせください。



▲昨年の様子・・・メニューはタコライス・ミルクスープ・ごぼうサラダ・絞り出しクッキー♪

タニタ健康プログラム 参加者募集

昨年ご好評をいただいたタニタ健康プログラムを、今年も開催いたします。
活動量計を身につけて、時々体組成測定をしてカラダの変化を確認します。体脂肪率・脂肪量・推定骨量・筋肉量・体水分量・基礎代謝などがグラフで分かります。参加にあたっては、4つのセミナーをご利用いただけます。

◆期 間 平成28年9月～平成29年2月(6か月間)

◆対 象 健康に関心のある方80名(応募多数の場合は抽選)

◆参加の条件 ① 定期的(30日以内)に保健センターへ体組成測定に来られる人② 電話連絡の取れる人

●大変申し訳ありませんが、ペースメーカー等の体内機器装着をされている方は、体組成測定ができませんので、ご利用いただけません。

◆参加費 無料

◆セミナー

セミナー	日 時 (調整中)	内 容 ・ 講 師	各回定員	
初回	9/3 (土) 午後1時30分～3時	初回セミナー タニタ 管理栄養士	参加者全員80名	
栄養	①9/27 (火) 午後1時30分～3時	「アンチエイジングセミナー」 タニタ 管理栄養士	定員40名	① ② どちらかに参加できます
	②10/1 (土) 午後1時30分～3時	「社員食堂健康セミナー」 タニタ 管理栄養士	定員40名	
運動	①10/22 (土) 午後1時30分～3時	「ウォーキングセミナー」 タニタ	定員40名	① ② どちらかに参加できます
	②11/2 (水) 午後1時30分～3時	「ウォーキングセミナー」 タニタ	定員40名	
最終	2017/2/25 (土) 午後1時30分～3時	最終セミナー タニタ 管理栄養士	参加者全員80名	

◆申込み方法 電話かFAX、又はハガキで、下記の内容をお申込みください。

①「タニタ健康プログラム」②住所③お名前④年齢⑤電話番号⑥最近の身長

◆申込み締切日 8月19日(金)

◆申込み・問合せ先 〒370-2601 下仁田町下仁田111-2 下仁田町保健センター内
保健環境課 保健予防係 ☎82-5490 FAX 70-3013



健康大学 受講者募集! あなたも食生活改善推進員さんになりませんか。

食生活改善推進員(愛称 ヘルスメイト)として“食育ボランティア”を行うための講座を開設します。
食べることの大切さを楽しく学び、食育ボランティア活動を通してあなたの人生をイキイカさせませんか。

1.日程と内容 下記のとおり

2.費 用 2,000円(調理材料費およびテキスト代)

3.会 場 保健センター及び公民館

4.申込み・問合せ先 保健環境課 保健推進係(保健センター)☎82-5490

※定員20名になり次第締め切ります

月 日	午前10時～	午後1時30分～
9月20日(火)		開講式 私たちの健康は今・・・
10月20日(木)	調理実習①	食育ってナニ?
11月16日(水)	調理実習②	健康づくりは誰がする?
12月9日(金)	調理実習③	体を動かすと、気持ちいい!
1月18日(水)	調理実習④	キッチンが衛生的に!
2月23日(木)	調理実習⑤	ヘルスメイトになると楽しいよ! 修了式

※日程は講師等のご都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。



▲ヘルスメイトの活動の一コマ
(小学生への食育出前講座
「あったま汁作り」)