

# さわやか健康センターだより

申し込み・問い合わせ  
 さわやか健康センター  
 子ども家庭支援センター 共通  
 TEL 5-1856 FAX 5-1857  
 メールアドレス  
 さわやか健康センター kenkou@nijijima.com  
 子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

## 要予約★子どもごはん入門教室

離乳食を卒業しても、子どもの食べる機能や内臓は、まだまだ発達段階。今回は「初期の子どもごはんとおやつ」をテーマに、お子さんと一緒に楽しく作ってみませんか？

### 【式根島地区】

対象 未就園児（1歳半～3歳）の親子または見と保護者。  
 とき 1月24日（木）  
 午前9時30分～11時

場所 式根島開発総合センター

### 【新島地区】

対象 未就園児（1歳半～2歳）の親子または見と保護者。  
 ※新島地区の3歳児対象子どもごはん教室は2月22日（金）に予定しています。

とき 1月25日（金）  
 午前10時～11時30分

場所 さわやか健康センター

内容 幼児食初期の食事・間食の与え方、内容の解説&調理実習と試食

持ち物 保護者↓エプロン、子ども↓汚れても良い服装でご参加ください

※子ども用の飲み物、普段使いのスプーン（親子とも）を忘れずに！

申込締切 前日の正午まで  
 （食材準備の都合上、当日の予約はご遠慮ください）

申込・問い合わせ  
 さわやか健康センター

## 特定健診を受けた皆さんへ 特定保健指導でメタボ改善

特定保健指導のお知らせです。対象は特定健診の結果票に基づき記されていた皆さん。

### ①積極的支援

#### ②動機付け支援

#### ▼特定保健指導とは？

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するものではありません。内臓に脂肪がついた、内蔵型脂肪肥満が大きく関係することがわかってきました。

内蔵型脂肪肥満に加えて、血糖・血圧・脂質に2つ以上の異常を併せ持った状態をメタボリック・シンドローム（通

称メタボ）といいます（表）。

メタボは食べ過ぎや運動不足、タバコなどが主な原因で、自覚症状がほとんどありません。そのままにしておくと糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を引き起こし、動脈硬化を進めます。さらに動脈硬化が進むと、心臓病や脳卒中などの命に関わる病気を引き起こす恐れがあります。しかし、メタボの段階なら、食事や運動などで健康を取り戻すことが出来ます。特定保健指導は、メタボの状態から抜け出し、健康な状態へ戻るためのお手伝い입니다。ぜひ特定保健指導をご利用ください。

腹まわり	男性 85cm 以上、女性 90cm 以上。これに下記の1～3が当てはまるとき
1. 血圧	最高（収縮期）血圧 130mmHg 以上 最低（拡張期）血圧 85mmHg 以上のどちらか1つか両方
2. 血糖	空腹時血糖 110mg/dl 以上 または HbA1c5.5 以上
3. 脂質	HDL コレステロール 40mg/dl 未満 中性脂肪（GT）150mg/dl 以上のどちらか1つか両方

### ▼特定保健指導の種類・内容

- ①積極的支援
- ②動機付け支援

内容は、さわやか健康センターへお問い合わせください。

▼①②分け方の基準  
 年齢や該当項目の数で皆さんそれぞれ違います。

※表1から3で服薬など、治療中の人は対象外。このまま治療を続けて下さい。

問い合わせ  
 さわやか健康センター

## 要予約★新島地区 メタボSTOP!教室

分かつてはいても、なかなか改善できない内臓脂肪症候群「メタボ」。健康診断で「メタボ」の判定を受けた方や、おなか周りが気になるけど、なかなか実践への一歩が踏み出せない方など：これを機に、私たちと食事や運動への取り組みのきっかけ作りをしませんか？

①とき 1月21日（月）  
 午後7時～9時

②とき 4月24日（水）  
 午後7時～8時30分

場所 さわやか健康センター  
 ※この教室は3回で1つのコースです。両方の出席をお願いします。3回目は9月11日（水）を予定しています。

内容  
 ○メタボってどうしてよくないの？  
 ○太りにくいからだを作る運動の実践（実技含む）

○体脂肪を増やさない！食習慣のヒント

対象 特定健診で「積極的支援」「動機付け支援」の方。その他、内臓脂肪や生活習慣病が気になる方。

申込締切 1月15日（火）午後5時まで

※2月に式根島地区のメタボ教室も予定しております。

## 定期予防接種☆要予約

▼新島地区  
 とき 1月9日（水）  
 午後3時半～4時半

とき 2月6日（水）  
 午後3時半～4時半

場所 本村診療所

### ▼式根島地区

とき 1月10日（木）  
 午後3時～3時半

とき 2月7日（木）  
 午後3時～3時半

場所 式根島診療所

### ▼全地区の共通ルール

予約締切 接種日の1週間前まで  
 問い合わせ・予約 さわやか健康センター

▼お願い  
 ○接種日の受付時間は厳守してください。

○予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。