

[問合せ]  
**健康推進課国保医療**  
 ☎23-4811 FAX23-5666  
 (内線1186)  
 Eメールアドレス  
 ho@city.okaya.nagano.jp

平成17年度 **受講者募集**  
**国保やまびこ健康運動教室**  
 = = = 運動不足の解消を！ = = =

生活中で、みなさんが効果的に適度な運動をし、**健康維持管理増進**ができることを目指し、やまびこスケートの森トレーニングセンター（厚生労働省認定健康増進施設）を利用して、「国保やまびこ健康運動教室」を開催します。

<b>日 時</b>	前期コース 6月3日(金)～10月19日(水) 毎週水・金曜日 午前10時～正午 後期コース 11月4日(金)～3月22日(水) 毎週水・金曜日 午前10時～正午
<b>場 所</b>	※ただし、体力測定日（6月15日、10月5日、11月18日、3月15日）は午前9時30分から やまびこスケートの森トレーニングセンター他
<b>定 員</b>	前期コース 20名（国保加入者を優先） 後期コース 10名（国保加入者を優先）
<b>受講料等</b>	前期コース、後期コースとも一人 9,000円 スポーツ保険料 1,300円
<b>申込み</b>	5月27日(金)までに 健康推進課へ
<b>送迎バス</b>	庁舎2階の西口（岡谷病院側）から教室開始30分前に出発します。
<b>その他の</b>	①受講料とスポーツ保険料は開講式の当日持参してください。 ②前年度の受講の修了者は、定員に余裕があった場合に受講できます。 ③医学的検査の診断結果により受講が取り消しとなる場合があります。 (その場合、受講料はお返ししますがスポーツ保険料はお返しできませんのでご承知おきください)



**内 容**

前期コース	後期コース	内 容	説 明
6月3日(金)	11月4日(金)	開講式・オリエンテーション	目的・日程・諸注意
		メディカルチェック	医学的検査（安静時心電図・血液検査）
6月15日(水)	11月18日(金)	体力・体脂肪測定	筋力・全身持久力・敏捷性・柔軟性等
6月17日(金)	11月22日(火)	医学的検査及び体力測定結果報告・実技	
6月22日(水)～ 9月28日(水) (祝祭日を除く 毎水曜日・金曜日)	11月25日(金)～ 3月8日(水) (祝祭日を除く 毎水曜日・金曜日)	運動実技 (アクアビクスを含む)	健康増進・運動不足解消・減量・生活習慣病予防のための運動。ウエイトトレーニング・エアロビクス・アクアビクス・ウォーキング
9月30日(金)	3月10日(金)	メディカルチェック・実技	医学的検査（安静時心電図・血液検査）
10月5日(水)	3月15日(水)	体力・体脂肪測定	筋力・全身持久力・敏捷性・柔軟性等
10月14日(金)	3月17日(金)	グループワーク	運動効果とこれからの生活
10月19日(水)	3月22日(水)	結果報告 閉講式	受診前後の変化、アンケート等

**生活習慣病の方へ！**

岡谷市生活習慣病フォローアップ事業「運動療法教室」も行われており（現在8名受講中）、次回の募集も7月に行う予定ですので、生活習慣病のため運動を必要とする方はぜひ「運動療法教室」へご参加ください。お問い合わせは、健康推進課（内線1190）まで

# 保健センター栄養教室

保健センター栄養教室は「託児つきコース」と「ゆったりコース」の2コースで行います。テーマは「生活習慣病予防は食事から」です。食事から健康づくりをしていきましょう。栄養の話題を中心に、病気のこと、運動、調理実習や骨密度測定など盛りだくさんです。健康にやせたい方、料理に興味のある方、お待ちしています。なお、この講座は食生活改善推進員の養成も兼ねています。

ゆったりコース	内 容	託児付きコース
6月22日 (水)	体脂肪・骨密度測定・食事調査 スピード料理（調理実習）	6月23日 (木)
7月21日 (木)	運動の習慣を（実技） 2コース合同で行います。 ※調理実習はありません。	7月21日 (木)
8月30日 (火)	生活習慣病とは（講話） バランスよく食べよう（実技） 生活習慣病予防のバランス食（調理実習）	8月31日 (水)
9月28日 (水)	塩分について（講話） 尿中塩分測定・味噌汁塩分測定（実技） 適切な塩分のおいしい食事（調理実習）	9月29日 (木)
10月24日 (月)	骨粗しょう症について（講話） 骨密度測定の結果説明 カルシウムたっぷりの食事（調理実習）	10月25日 (火)
11月28日 (月)	体脂肪測定・反省会 おもてなし料理（調理実習）	11月29日 (火)

**時 間** 両コースとも午前9時30分～午後1時

（7月のみ午前10時～11時30分）

**会 場** 岡谷市保健センター 研修室・栄養指導室・機能訓練室

**持 ち 物** エプロン・三角巾・筆記用具・電卓

参加費 2,700円（調理実習費・骨密度測定代）1回目に集金

**対 象** 19歳以上市民各20名 定員を超えた場合は初めての方を優先します。

「託児つきコース」は おおむね19歳から65歳までの方

「ゆったりコース」は おおむね65歳以上の方

**申込受付** 健康推進課 保健予防担当（内線1182）まで

電話にてお申し込みください。（定員になり次第締切）

## 「危険物安全週間」 6月5日(日)～11日(土)

### 《危険物 かさねる無事故の 金メダル》

（危険物安全週間推進標語）



#### ☆うっかりミスをなくしましょう☆

一般家庭での灯油の流出事故のほとんどが、ポリ容器に小分け中にその場を離れたり、バルブの閉鎖不良により発生しています。

**対策** ☆防油堤を設置すれば灯油の流出を防止できます。  
☆小分け申は、絶対にその場から離れない。



#### ☆危険物施設の定期点検をしましょう☆

工場などの危険物許可施設での流出事故のほとんどが、地下配管の腐食、破損や施工不良により発生しています。

**対策** ☆施設の日常点検や定期点検を実施する。  
☆取扱う際の基本的動作や知識を再確認する。

※通報の遅れが被害を広げるケースがあります！

危険物を流出させて  
しまった場合は、

岡谷消防署（☎22-0119）

岡谷市役所環境安全課（内線1166）までご連絡ください。