

健康だより

費用の記載のないものは無料・申し込み方法の記載のないものは不要

健康トピックス

～飲酒について～

適正な飲酒量を知っていますか？ 純アルコール摂取量が男性では40gまで、女性では20gまでとされています。純アルコール量は20gで1合なので、アルコール度数5%の瓶ビール500ml、15%の日本酒180mlなどと同等程度です。飲酒量が増えれば増えるほどがんや高血圧、脳出血などのリスクを高めることにつながります。特に女性は、男性より体内の水分量が少なく血中アルコール濃度が上がるため深酔い状態になりやすいこと、アルコール分解酵素の働きが男性より弱いなどのことから、適正量が男性よりも少なく定められています。適正な飲酒量を守ってほどよく飲酒することが大事ですね。

あたまの元気まる(12～2月)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1601

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

と き ①みっちりコース 12/9、12/23、1/20、2/10(月) 前半 9:20～10:20 後半 10:30～11:30

②サクッとコース 12/5、1/30、2/6、2/20(木)

所要時間は1人約20分。時間の詳細は、申込時に

ところ 保健福祉センター 3階

対象者 市内在住で要介護・要支援認定を受けていない40歳以上のかた

定員 ①前半・後半各6人(先着) ②12人(先着)

申し込み 開催日の前日までに電話か直接

その他 ●出張開催 12/6(金) 総合体育館

12/18(水) イトーヨーカドー尾張旭店 あさぴー・ハトソンくん 出会いの広場
いずれも10:00～12:00(予約不要)

●おおむね10人以上の団体向けに、職員出前講座も実施。詳細は問い合わせを

VRを用いて、
MCI
(軽度認知障害)
のリスク評価
を行う

タニタ健康プログラム教室(後期)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1628

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

(株)タニタヘルスリンク監修のプログラムに基づいて、生活習慣・運動・栄養(調理実習)・歯科の講義を行い、ワ
ンランク上の健康づくりを目指す

と き 1/20～3/3(月曜日・6回)、4月のいずれか1日(未定) 全7回

9:30～11:30(2/17は13:30～15:30)

ところ 保健福祉センター 4階

費用 600円(調理実習費)

定員 15人(先着)

申し込み 12/2(月)から電話、直接か右記二次元コードで

申し込み
フォーム▼おうちで
カンタン
ストレッチ

vol.8

腰痛予防
ストレッチ編

寝ながら腰トレーニング

腰回りの柔軟性を高めることで、腰痛改善と予防につなげましょう。

①あおむけになって寝ます。

②両脚は膝を立てます。両手は脇を
広げるようにして床に置きます。

③両膝を左に倒します。

次に、余裕がある場
合は顔の向きを右側
に向けます。20～30
秒程、静止してスト
レッチを行います。反対側も同様
に行います。ポイント
呼吸を止め
ないように
気をつけて
ください。