## 学び

### 杏林大学共催 運動健康増進プログラム 体力測定と運動講座

体力測定を行い、結果をもとに、理学療法士や健康運動指導士が健康的な生活を送るための運動方法をお伝えします。

**日時** 2月14日(土)
①65～79歳の方…午前10時～正午
②20～64歳の方…午後1時～2時30分
※年齢によって実施項目が異なるため、コースの選択はできません。

**会場** S&Dスポーツアリーナ羽村会議室・第3ホール

**対象**
○市内在住で、4月1日現在20～79歳の方
○前回参加していない方
○医師に運動を制限されていない方

**定員** 各回12人（申込順）

**【共通項目】** 血圧・握力・体組成測定、長座体前屈、上体起こし

**【20～64歳】** 立ち幅跳び、反復横跳び、急歩（男性：1500m、女性：1000m）

**【65～79歳】** 開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

**講師** 石井博之さん・相原圭太さん（理学療法士）、楠田美奈さん（健康運動指導士）【杏林大学保健学部】

**申込み** 1月16日(金)～2月4日(水)に電話で、S&Dスポーツアリーナ羽村へ☎555-0033（午前9時～午後5時。祝日以外の月曜日休館）

**問合せ** 健康課（保健センター内）㊞625

▲詳しくはこちら（市公式サイト）

### ウォーキング講座

運動初心者向け！健康な体を目指して、美しいウォーキング方法を学びませんか。実技の中ではポールウォーキングも行います。

**日時** 講義…2月21日(土)午前10時～正午／実技…2月28日(土)午前10時～正午

**会場** S&Dスポーツアリーナ羽村、施設外周路など

**対象** ひとりで歩ける方

**定員** 30人（申込順）

**持ち物** 動きやすい服装、靴、飲み物、筆記用具

**講師** 相原圭太さん（杏林大学保健学部助教）

**申込み・問合せ** 1月17日(土)～2月8日(日)に、下の二次元コード、電話、ファクス、または直接、S&Dスポーツアリーナ羽村へ☎555-0033 FAX555-9974（午前9時～午後5時。祝日以外の月曜日休館）

▲詳しくはこちら（市公式サイト）

### ごじょ互助トーク会 やさしく学ぶアドバンス・ケア・プランニング ～考えよう「わたしの思い」～

参加者に、東京都発行の「私の思い手帳」を配布します。
※アドバンス・ケア・プランニング…自分が望む人生の最終段階における医療や介護について、周囲の人たちと前もって話し合い、共有する取組み

**日時** 2月10日(火)午後2時～3時30分

**会場** プリモホールゆとろぎレセプションホール

**対象** 市内在住・在勤の方

**定員** 30人（申込順）

**講師** 植木博子さん（公立福生病院慢性疾患看護専門看護師）

**申込み** 1月15日(木)～2月3日(火)に、左の申込フォーム、電話、または直接、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係、または市内の地域包括支援センターへ

**問合せ** 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係㊞196

▲申込フォーム

## 健康

### 体組成測定会 ～年末年始後のカラダを分析～

体組成計で筋肉量や体脂肪率、基礎代謝量などを測り、自分のカラダについて分析してみましょう。保健師・看護師が結果を解説します。管理栄養士による栄養相談も行います。

**日時** 2月16日(月)午前9時30分～11時30分（所要時間15分間）

**会場** 保健センター

**定員** 18人（申込順）

※ペースメーカーなど、医療用電気機器を装着している方は測定できません。
※健康手帳がある方はお持ちください。

**申込み・問合せ** 1月19日(月)～2月10日(火)に、電話またはEメールで健康課（保健センター内）㊞625へ
✉ s305000@city.hamura.tokyo.jp
※Eメールで申し込む場合は、本文に「氏名、電話番号、生年月日」を記入してください。

### 【予約不要】野菜、食べていますか？ 野菜摂取測定会

手のひらをセンサーに約30秒間当てるだけで野菜摂取レベルを測定できます。体験してみませんか。

**日時** 1月29日(木)午前10時～11時30分

**会場** 保健センター

**対象** 市内在住の方

**内容** 野菜摂取量の測定、食生活改善に関する展示
※希望の方には栄養相談も行います。

**協力** 明治安田

**問合せ** 健康課（保健センター内）㊞625

▲ベジチェックの様子

## 暮らし

### 1～3月は若者の悪質商法被害防止キャンペーン月間

東京都の「若者の悪質商法被害防止キャンペーン」と連携して、羽村市でも注意喚起を行うとともに、消費生活センターへの相談を呼びかけています。誰もが悪質商法の被害に遭う危険があります。困ったら、一人で悩まずに相談してください。

3月9日(月)・10日(火)には、特別相談「若者のトラブル110番」も行います。

**問合せ** 消費生活センター㊞641

▲詳しくはこちら（市公式サイト）

### 第6回 インターネット公売

動産公売（せり売り）

**参加申込期間** 1月26日(月)午後11時まで

**公売ウェブサイト** KSI官公庁オークション

**入札期間** 2月2日(月)午後1時～4日(水)午後11時

**出品内容** バイク、ギターなど約90点

**問合せ** 納税課㊞169

▲詳しくはこちら

▲バイク

▲ギター

### 蜜蜂を飼育している方へ

居住する住所地を所管する窓口に、毎年1月31日までに蜜蜂飼育届出書を提出する必要があります。申請書の様式および提出先は東京都のウェブサイトを確認してください。

**問合せ** 東京都農業振興事務所振興課畜産担当 ☎548-4868

▲東京都産業労働局ウェブサイト

## 健康管理術

### はかるとわかる！ 体重コントロールと体脂肪率

問合せ 健康課（保健センター内）㊞625

新しい年を健康に過ごすために、体重計に乗ってみませんか。

**○太りすぎず、痩せすぎない**

肥満は男性に多い傾向です。肥満の場合、今の体重からマイナス3％の緩やかな減量でも、検査値の改善が期待できます。一方、痩せは女性に多い傾向です。特に高齢の方の痩せは、低栄養や筋力低下が、骨粗しょう症や要介護のリスクを高めます。

**○定期的な体重測定は、自分の生活を振り返る指標に**

体重は「食べる」と「動く」のバランスが反映されます。摂取カロリー（食べる）が消費カロリー（動く）を上回れば体重は増え、消費カロリー（動く）が摂取カロリー（食べる）を上回れば体重は減ります。

体重が増えていたら「意識的に体を動かす」「間食を控える」、大きく体重が減っていたら「食事量を見直す」など、食べ方や動き方を振り返り、無理のない範囲で続けやすい体重管理術を見つけていきましょう。

**○体脂肪率にも注目**

体脂肪率とは、体重に占める体脂肪の割合です。体脂肪はエネルギーの貯蔵庫としての働きや、体温の保持、ホルモン代謝に関わるなど重要な役割をもっています。しかし、必要以上に蓄積すると動脈硬化を進行させる原因になります。逆に体脂肪が少なすぎると、皮膚や髪のつやがなくなったり、月経異常を起こしたりする原因になります。体重が標準でも体脂肪率が高い場合は「隠れ肥満」かもしれません。

**○体脂肪率の目安**

成人の標準値の目安は、男性は10～19％、女性は20～29％です。

**○2月に体組成測定会を行います**

体組成計を使って、体脂肪率や筋肉量、基礎代謝量などを測定します。詳しくは13ページを確認してください。

保健センターでは、管理栄養士による食事の相談に応じています。また、さまざまなテーマの「健康料理講習会」のレシピも公開しています。

▲健康料理レシピ（市公式サイト）

▲体重コントロールレシピ（市公式サイト）