



保健相談センターだより

糖尿病予防教室の紹介

保健相談センターで糖尿病予防教室を7月に開催いたしました。

1日目は糖尿病を正しく知るために海老名総合病院名誉院長の田中昭太郎先生から講演を、2日目は保健師、栄養士から運動、食事について学びました。3日目はバランスのとれた食事を調理し試食しました。

(写真は1日目の講演の様子と3日目の食事作りの様子)



今年度の糖尿病予防教室は終了しましたが保健師、看護師、栄養士による*健康相談・栄養相談をご利用ください。詳細は、保存版えびな健康だよりをご覧ください。

☎・問 保健相談センター (☎ 235-7880)

～動物フェスティバル 神奈川2007 in えびな 開催～

～大好き子ども動物とのふれあい～

動物の愛護と適正な飼育について理解と関心を深めるため、県央四市(大和市・海老名市・座間市・綾瀬市)と神奈川県獣医師会相模支部との協力により動物フェスティバルを開催します。

- ▷日時 10月14日(日) 9時～15時
- ▷場所 海老名市役所 西側催事広場
- ▷内容 補助犬によるデモンストレーション
愛犬のしつけ教室・牛の乳しぼり体験等

☎ 保健相談センター (☎ 235-7880)



食育講座 (食生活改善推進団体えびな会)

～子どもの食生活の大切さについて学びましょう～

▷開催時間 10時～13時(受付9時45分～)

日程	会場	内容	その他
10月25日(日)	社家コミセン	(講話)子どもの食育・家庭での食育	※託児あり、要予約(持ち物)エプロン、三角巾、筆記用具(費用)500円
10月26日(月)	上今泉コミセン	(調理実習)野菜を使って簡単お昼ご飯とおやつづくり	
10月27日(火)	保健相談センター		

▷対象 子育て中の方 ▷定員 20名申込順
▷申込受付 9月20日(日)から 保健相談センター (☎ 235-7880)

健康教室の参加者募集 会場:保健相談センター

教室名	日時	内容・対象
EBINAへるすすくーるお母さんのための健康づくり ～子育て上手なはつらつ母さんになるセミナー～	9月28日(日) 10時～12時 10月5日(日) 10時～12時 2日間1コース	(内容)1日目 血管年齢測定、生活習慣病予防、上手な食べ方・選び方 2日目 カラーコーディネート (対象)小学生までのお子さんがある女性の方
EBINAへるすすくーる肩こり・腰痛・膝痛予防 ～肩・腰・膝の健康パワーアップ～	9月28日(日) 10月5日(日) 13時30分～15時30分 2日間1コース	(内容)1日目 こり・痛みのメカニズムと解消法、簡単予防体操 2日目 セルフマッサージ、バルーン体操 (対象)関心のある方
ヘルシークッキング教室 ～健康な体は食事から～	10月31日(火) 9時30分～12時	(内容)健康な体をつくるための調理実習 (対象)食生活を見直したい方

▷定員 30名申込順(託児あり、要予約) 当日の受付は開催時間の30分前から
▷費用 500円 ▷持ち物は申込時にご確認ください。

☎・問 保健相談センター (☎ 235-7880)

参加者の声を紹介します



糖尿病という言葉は良く耳にしました。合併症も多いことから気をつけておかなければいけない病気だと気にはなっているけど具体的などんなものかというのは知らなかった。栄養バランスと運動と運動をするタイミング等を詳しく知ることができて大変勉強になりました。なんでも予防が大切ということがよくわかりました。(市川)



教室に参加して良かったことは、自分の食べているもののカロリーを知って、どの位食べたら良いか目安を知ることができました。食事だけではなく運動も平行して行うことが大切なことを知りました。(金子)



「目からうろこ」でした。これからの食生活改善にとっても役立ちます。身体の基本は食にありとひしひしと感じました。(小川)



摂取総カロリーを減らすことが大事なことかわかった。糖尿病予防のために体を動かすのは食後1～2時間後が良いとは知らなかった。摂取カロリーと運動の消費カロリーについては、相当運動量が必要とするのは気になった。(富井)

糖尿病ってどんな病気?

糖尿病には、いくつかのタイプがあります。今回は2型糖尿病の予防をテーマに開催しました。2型糖尿病はインスリンの分泌が不足したり、肝臓や筋肉などの細胞がインスリン作用をあまり感じなくなるために、ブドウ糖がうまく取り込めなくなって起こるものがあります。食事や運動などの生活習慣が関係している場合が多く、日本の糖尿病の多くはこのタイプです。

*インスリン・・・すい臓から分泌されるホルモン

健康えびな普及員会 教室参加者募集

ビナウォーキング 2日間1コース

あなたに合ったウォーキング方法を学びましょう

▷開催時間 10時～12時(受付9時40分～)

日程	会場	内容	その他
10月28日(日) 11月4日(日)	上今泉コミセン ※	(1日目) 足型・足圧測定、歩く効果、正しい姿勢、靴の選び方等	※託児あり 2歳以上、要予約(費用)500円
10月30日(火) 11月6日(火)	保健相談センター ※	(2日目) ウォーキング(会場周辺1時間程度)	
10月31日(水) 11月7日(水)	大谷コミセン	雨天時、室内で健康体操等	

ウォーキング ～歴史の里を訪ね歩く大山道青山道～

日時	行程	費用
10月4日(日) 9時～11時50分	相鉄線さがみ野駅北口階段下(9時集合) → 大山道→桜並木→柏ヶ谷大塚→赤塚→堂山の緑地等→かしわ台駅 ※海老名史跡ガイドボランティアの説明あり	100円 保険加入費

カローリング de 脳トレ

カローリングは、氷上で行うカーリングをフロアで楽しめるスポーツです。子どもからお年寄りまで手軽に楽しめますので、ぜひご参加ください。

日時	会場	その他
10月18日(日) 10時～12時	国分コミセン	※申込は、どちらか1日となります。当日受付は、開催時間の15分前から(費用)無料
10月25日(日) 13時30分～15時30分	保健相談センター	

▷対象 海老名市在住の方 ▷定員 30名申込順
▷持ち物は、申込時にご確認ください。
▷申込受付 9月18日(日)から 保健相談センター (☎ 235-7880)