

健康情報

＼ 楽しく運動を始めませんか ／

はこだて健幸アプリ～Hakobit～のススメ

健康のためには運動をした方がいい、なんてことは誰でも知っていると思いますが、「忙しくて運動する時間が取れない」「わかっているけど運動は苦手・・・」というそこのあなた！実はちょっとした身体活動にも意味があるのをご存じですか。

💡 身体活動ってなに？

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動作のことで、身体活動＝生活活動＋運動とまとめることができます。いつもの家事や仕事も身体活動の一つと言えます。身体活動量が少ない人は多い人に比べ、高血圧や糖尿病、肥満のほか認知症のリスクが高まります。

少しでも、まずはからだを動かすことが大切です。“ちょっとでも”動く＝少しの身体活動も何もしないよりも、意味があります。“ちょっとずつ”動く＝はじめは時間が少なくても大丈夫です。



HP

💡 はこだて健幸アプリ～Hakobit～

スマートフォンで毎日の歩数や体調を記録したり、健康づくりイベントに参加してポイントをゲット！さらに貯めたポイントで抽選会に応募すれば嬉しい景品が当たるチャンス。この機会にHakobitをダウンロードして楽しく健康づくりを始めませんか？

ダウンロードは
右の二次元コード
から



HP

図書館deがん情報発信 in 中央図書館

10/5(土)

がんに関するパネル展 10/1(水)～10/10(木)

申込不要
無料

- ▶ 講演会：13:30～14:45 ▶ 定員…先着150人
- ▶ アピアランスケア（がん治療に伴う外見の変化への苦痛を軽減するケア）体験：13:00～16:00

※来場者には、はこだて健幸アプリポイント150ポイントプレゼント

はこだて糖尿病デー

11/16(土) 13:30～16:00

対象…18歳以上の市民

定員…60人（食体験コース20人・運動体験コース40人）抽選

無料

- ▶ 内容：講演会、簡易血糖値測定、調理実習、運動体験
- ▶ 場所：総合保健センター
- ▶ 申込方法：右の二次元コードから

※来場者には、はこだて健幸アプリポイント150ポイントプレゼント



HP

難病医療講演会・相談会

10/26(土) 14:00～16:00

対象…市民 場所…総合保健センター

申込不要
無料

- ▶ テーマ1：潰瘍性大腸炎・クローン病について
講師…函館五稜郭病院 IBDセンター長 小林 寿久先生
 - ▶ テーマ2：潰瘍性大腸炎・クローン病患者の食事について
講師…函館五稜郭病院 管理栄養士 吉田 理子先生
- お問合せ 保健予防課 ☎32-1539

HP

市民健康教室

10/26(土) 14:00～15:00

対象…市民 定員…先着100人

場所…中央図書館 視聴覚ホール

申込不要
無料

- ▶ テーマ：腰痛・しびれの基礎知識と新しい取り組み
講師…函館中央病院 整形外科脊椎内視鏡センター長 河野 通快先生

※来場者には、はこだて健幸アプリポイント150ポイントプレゼント

上記問い合わせは 健康増進課 ☎32-1515