

健康情報

＼ 糖尿病の大敵！お正月太り ／

身体にやさしい年末年始の過ごし方

年末年始は太りやすく、糖尿病の方にとっては血糖のコントロールがうまくいかないシーズンです。糖尿病を悪化させないためにも、「いつもより」「少しだけ」身体に気をつけた過ごし方をご紹介します。

💡 「ハレの日」「ケの日」でメリハリを！



「ハレの日」である3が日などは家族や親せき、気心の知れた仲間との食事を楽しんで、それ以外の「ケの日」は健康を意識した日常の食生活を送りましょう！

💡 こまめに身体を動かそう！



歩いて初詣に行ったり家の中でストレッチをしたりして、運動不足を防ごう！
座る時間を減らすだけでも効果アリ！

💡 毎日体重を測ろう！

年末年始は特に日々の体重の推移を把握することが重要です。**決まった時間に体重を測る**と自然と体重や食事量を気をつけることができ、体重コントロールがしやすいのでおすすめです！



💡 夜はしっかり寝よう！

年末年始はどうしても夜更かしをしがち。ただ睡眠不足は肥満予防にとって大敵です。
夜更かしはほどほどに、**しっかりと睡眠時間を確保**しましょう！



お問合せ 健康増進課 ☎32-1515

HP

成人男性の無料風しん抗体検査・予防接種終了します

3/31(月)まで

S37.4.2～S54.4.1に生まれた男性を対象とした無料の「風しん抗体検査・予防接種」が3/31(月)で終了します。希望者はお早めに。



お問合せ 保健予防課 ☎32-1540

HP

慢性腎臓病予防講演会

2 / 2 日 9:00～10:10

対象…市民 定員…先着100人

場所…医師会看護・リハビリテーション学院 五稜郭キャンパス講堂

申込不要
無料

- ▶テーマ：そうだったんだ！慢性腎臓病
- ▶講師：五稜郭ネフロクリニック院長
函館腎臓病懇談会 代表世話人 鈴木 勝雄先生



※来場者には、はこだて健康アプリポイント150ポイントプレゼント

HP

「ヘルスマイト養成講座」受講生募集

対象…講座修了後に食生活改善協議会に所属してボランティア活動ができる市民

内容…食品衛生監視員、管理栄養士等による講話と調理実習

▶日時 1/22(水)～3/5(水)の全7回 10:00～12:00

▶場所 総合保健センター ▶定員 16人

▶料金 1,700円（テキスト代）



お問合せ 健康増進課 ☎32-1515

骨粗しょう症検診（予約制）

対象…検査日に40・45・50・55・60・65・70歳の女性

検査内容…身体測定（身長・体重）・問診票、骨量測定（かかとの超音波検査）

▶日時 毎週月曜日（祝日等を除く）13:00～15:00

▶場所 医師会健診検査センター ▶料金 500円

※健康保険被保険者証兼高齢受給者証等の提出等により無料になる場合あり

申込み・お問合せ 医師会健診検査センター ☎43-8801
（予約受付時間 平日9:00～17:00）