



ヘルシープラザの利用案内

☎(62)1333

～トレーニング室に行こう！～

～寒さに負けるな！～

**あなたの現在の健康状態・運動能力にあわせて
トレーニング方法をアドバイスします！**

初めてご利用される方はビギナー指導を受けていただきますので、実施日(下表)の開始時間10分前までにご来館ください。

当日は、室内専用運動靴・トレーニングウェアなどの伸縮性のある服装・住所を証明できるもの(免許証等)をお持ちください。

曜日	実施日	時刻
火	6・20・27	19:00
木	1・8・15・22	13:30・19:00
土	3・10・17・24	19:00
日	4・11・18・25	9:30・13:30

★3月分の団体利用受付について

2月10日(土)午前9時からヘルシープラザで申込みを受付けます。料金を添えてお申し込みください。(午前9時申込み時点で重複の場合は抽選となります。)

★2月の休館日

5日・13日・19日・26日 ※12日は開館します。

ホームページ
『自分でできる健康チェック』をご利用ください。

このホームページでは、一日の食事内容を入力するだけで栄養バランスのチェックができます。また、体重・運動内容を入力すればカロリーコントロールにも役立ちます。お正月で食べ過ぎてしまったあなた!?さっそくチェックしてみましょう！

初めて利用する方は新規登録を行ってからご利用ください。ご利用の際のパスワードは632111です。

【問合せ】住民課 内線326



“お元気ですか” 保健センターです。 「花粉症」～この季節を快適に乗り切るために～

“2月の声”を聞く時期になると、やって来ます。「なんだか目が、鼻がかゆい」「くしゃみ、鼻水が止まらない」今や国民病とも言われる「スギ花粉症」が...

今はスギに限らず、ヒノキやシラカバ、ブタクサなどで1年中症状に悩まされる人も多いようですが、やはり毎年定期的に騒がれるのは「スギ花粉症」のようです。症状が出始めると、大体5月半ば位まで続きますが、皆さんはこの季節をどのように乗り切っていますか？

もちろん、早い時期に耳鼻科などを受診して治療することも大切です。しかし、日常生活の中でもいくつかの点を注意することで、いくらか症状を緩和することができますように。



セルフケアのポイント

- ・テレビ・インターネットなどで気象情報、花粉情報をチェックする...花粉の飛散状況によって外出を控えるなど、参考にしましょう。
- ・窓、ドアは閉める...花粉の侵入をできるだけ防ぎましょう。
- ・外出から戻ったら手洗い、うがいや洗顔をする...花粉を落とすだけでなく、風邪の予防にもなります。
- ・洗濯物や布団はよく払う...できればこの季節、洗濯物は屋内に干し、布団は乾燥機などを使うと良いでしょう。
- ・掃除はこまめに行う...注意しても屋内には花粉が入り込むもの。ハウスダストやダニも取り除け、一石二鳥です。
- ・外出時は帽子、マスク、メガネをつけて、コートもツルツルの素材を選ぶ...できるだけ花粉がつかない服装を心がけましょう。
- ・コートや、ベットについた花粉は室内に持ち込まない...玄関先でよく花粉を払ったり、ブラシをかけるなどしましょう。

いかがですか？皆さんも、体調を整え不快なこの時期を乗り切ってください。

基本的なポイント

- ・タバコは禁煙・アルコールは控えめに...どちらも鼻やのどの粘膜を刺激し、症状を悪化させます。
- ・基本的な生活習慣を整える...特に寝不足に注意。疲労は全身の免疫力を低下させます。
- ・身体を冷やさない...特にお腹を冷やすと消化機能が低下し、免疫力を低下させます。

ヘルシープラザ
保健センター