



## 健康登山参加者募集



秋田駒ヶ岳

市では、皆さんの健康づくりと健康増進を図るため、「健康登山」を実施します。

とき 7月5日(土) 6時 中央公民館前集合  
18時 解散予定

小雨決行。天候によっては延期する場合があります。

ところ 秋田駒ヶ岳

定員 45人(応募者多数の場合は抽選)

登山コース 8合目登山口 → 片倉岳展望台 → 阿弥陀池 → 焼森 → 8合目登山口

自然観察指導員と登山歴豊富なメンバーが案内します。

登山は、休憩や昼食を含めて約4時間

対象 国民健康保険の加入者で13歳以上の健康な方(国民健康保険税の完納者に限ります)

参加料 千円(当日徴収)

昼食や飲み物は各自持参。登山しやすい服装(登山靴、長袖シャツ、軍手、帽子、雨具など)で参加してください。

申し込み方法

往復はがきに、参加者の住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、返信用はがきには、あて名(参加者の住所と氏名)を記入してください。はがき1枚につき1人の申し込みとなります。

締め切り 6月12日(木) 必着

希望者が多い場合は抽選で決定し、全員に通知します。また、昨年度参加していない方を優先します。

抽選日 6月13日(金) 10時30分(市役所本庁舎第1会議室)

応募先 〒017-8555 大館市字中城20番地

大館市役所市民部保険課「健康登山」係

申・問 保険課国保係 ☎43-7047



## 「百日せき」にご注意ください

百日せきが千葉県や福岡県など全国的に流行しています。特に20歳以上の大人の患者は増える傾向で、約4割を占めています。

百日せきは、せきやくしゃみで感染し、7日から10日の潜伏期間を経て、風邪のような症状から次第にせきの症状がひどくなるのが特徴です。しかし、大人の場合、せきは長引くものの、症状は比較的軽いため気づきにくいこともあります。そのため、感染源となり周囲に広げる可能性があります。

生後3カ月から90カ月(7歳6カ月)までの乳幼児を対象に実施している「三種混合(ジフテリア・破傷風・百日せき)予防接種」をまだ終えていない場合は、早めに受けさせてください。大人の場合は、2週間以上せきが続くようなら、早めに医療機関を受診してください。

## 「こころ」運動教室(全8回)

### 参加者募集

平成19年度から体重や体脂肪などの「ちよつと多め」を改善することを目標に実施している「こころ」運動教室を、今年も開催します。

「太っているというほどでもないけど、体重が少し多め」「ズボンやスカートのウエストがきつくなってきた」などの心当たりはありませんか? 体重を減らしたい一心で、無理なダイエットを繰り返すことが、逆に太りやすい体を作ってしまうこともあります。

「運動をしながら適正体重を目指したい!」というかたを、健康推進課スタッフが運動と食事の両面から応援します。

運動が苦手な方も大歓迎。「ご夫婦での参加も熱烈歓迎します。」  
対象

体重コントロールと運動に取り組みたいと思っている、40歳以上64歳以下のかたで、期間中継続して参加し、運動と生活習慣の見直しに取り組み意欲のあるかた。

心臓の病気、血圧などで治療や内服中、または経過を観ているかたは、主治医の承諾を得て、申し込み時にご相談ください。

### 内容

運動の基礎知識の学習、体重・体脂肪・腹囲測定、体力チェック、運動実技(軽体操、ウォーキング、軽い筋力トレーニングなど)、栄養と運動に関する

簡単な個別指導

とき(すべて午前中に行います)

6月27日(金)、7月3日(木)、25日(金)、8月21日(木)、9月16日(火)、10月2日(木)、10月24日(金)、11月14日(金)

ところ 保健センター、樹海体育館、樹海ドームなど

定員 20人(先着順)

参加費 無料

受け付け開始 6月5日(木) 8時30分

## ヘルシークッキング講座

(全5回)受講生募集

6月から10月まで、月1回食事と健康をテーマに講座を開催します。

今月のテーマ

「塩が決まる! 適塩クッキング」

とき 6月30日(月) 9時30分~13時

ところ 保健センター

持ち物

エプロン、米(2分の1合)、筆記用具、味噌汁(100cc程度、塩分測定用)

内容

薄味でおいしいお料理紹介、塩分測定で味付けチェック、食事バランスガイド活用法の紹介

募集定員 25人(先着順)

参加費 無料

受け付け開始 6月9日(月) 8時30分

募集は毎月行い、その都度申し込みが必要ですが、今後の日程は、7月29日(火)、8月29日(金)、9月24日(水)、10月27日(月)です。