



ハスカップ便り

VOL.4

平成27年 12月 発行

一般財団法人 苫小牧保健センター(ハスカッププラザ)



楽しくお酒を飲もう

これからの時期は お酒を飲む機会が増えますね

昔から「酒は百薬の長」といわれますが適量を飲むことで、その効果があります。

「適量については、個人差があるから、人それぞれでしょう。」「自分はお酒にはなれていないから大丈夫。」と考えるのではないのでしょうか。では、体や日常生活に支障をきたさない適量とはどのくらいの量でしょうか。

厚生労働省が推進する「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒」(適正飲酒)は、1日平均純アルコールで約20g程度とされています。実際量としては次に示す量となります。

純アルコールで20gは...



ビール	日本酒	ウイスキー ブランデー	焼酎25度	ワイン 14度
中瓶1本 500ml	1合 180ml	ダブル 1杯 60ml	0.6合 110ml	1/4本 180ml

適正飲酒の10か条

- 一 談笑し 楽しく飲むのが基本です
 - 二 食べながら 適量範囲でゆっくりと
 - 三 強い酒 薄めて飲むのがおススメです
 - 四 つくろうよ 週に二日は休肝日
 - 五 やめようよ きりなく長い飲み続け
 - 六 許さない 他人への無理強い
イツキ飲み
 - 七 アルコール 薬と一緒に危険です
 - 八 飲まないで 妊娠中と授乳期は
 - 九 飲酒後の運動・入浴 要注意
 - 十 肝臓など 定期検査を忘れずに
- (公社)アルコール健康医学協会 より



事業のご紹介

内臓脂肪を減らすため 運動や食事習慣の改善を目指すセミナー「内臓スリム計画」が、スタートしました。教室では 内臓脂肪について理解を深め、運動にも取り組みました。



内臓脂肪についての講話

有酸素運動 ♪♪



施設利用のご案内

12月

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
AM				①	
PM					
	7	8	9	10	11
AM				②	
PM					
	14	15	16	17	18
AM		⑤		③	
PM					
	21	22	23	24	25
AM				④	
PM					
	28	29	30	31	
AM					
PM					

1月

	月	火	水	木	金
					1
AM					
PM					
	4	5	6	7	8
AM				①	
PM			冬休み 教室		冬休み 教室
	11	12	13	14	15
AM		⑤		②	
PM					
	18	19	20	21	22
AM				③	
PM					
	25	26	27	28	29
AM				④	
PM					

～栄養教室～

毎週木曜日 10:00～11:00

- ①: カロリー教室 「冬でもたっぷり野菜」
- ②: 減塩教室 「美味しい減塩おかず」
- ③: 糖分教室 「間食をあきらめない！食べ方のコツ」
- ④: 脂質教室 「油の適量を知ろう」
- ⑤: 血糖値教室 「血糖値を上げない食事」

～運動教室～

- ① ■ シェイプアップ教室（毎週火曜日）
12月1日～1月26日 全7回コース(受付終了)
- ② ■ 水曜教室 膝・腰すこやか教室
10:00～11:00

ご利用方法

- ★ご利用料金は無料(栄養教室の実費のみ負担あり)
- ★運動教室・栄養教室ご利用の際、事前申し込みが必要です
- ★定員: 栄養教室は10名 運動教室は15名 いずれも先着順
- ★申込み: **運動教室**は月初めより受付開始
申し込み多数の場合は新規利用者を優先させていただきます
- 栄養教室**は月初めより受付開始
定員に満たない場合、当日参加も可
詳しくはお問い合わせください

<運動教室・トレーニングルームのご利用>

- ★持ち物: 運動靴、タオル、飲物
- ★運動しやすい服装でお越しください
- ★利用時に健康状態についてお伺いいたします
- ★運動を行う前に血圧測定をし、体調を確認していただきます
- ★運動指導士がマシンの使用方法や運動内容等のご相談をお受けします。

自由研究
に使える

冬休み 教室

美味しいジュースは身の回りにたくさんあります
ジュースが美味しいのはなぜ？
ジュースには何が入っているの？
今回はジュースの美味しい”ひみつ”を探ります。

日時: 1月6日(水) 13:30～14:30
1月8日(金) 13:30～14:30

対象: 小学3～6年生の児童
(父母、祖父母の参加も可)

定員: 15人(先着順)
料金: 100円
お申し込み: 左記まで

申し込み受付期間
12月8日(火)～
12月17日(木)
(土日祝日は除く)

■
トレーニングルーム
(事前予約は不要です)
毎週木・金曜日
9:30～11:30

■
健康・栄養相談日
(事前予約は不要です)
毎月1回 月曜日
9:30～11:00
12月7日・1月18日

お申し込み・お問い合わせ

一般財団法人 苫小牧保健センター(ハスカッププラザ)
住所: 苫小牧市旭町2丁目9番7号
電話: (0144)35-2800

受付時間: 月～金 8:30～16:30(土日・祝日は除く)