

これから運動を始めたい人におすすめ

脂肪燃焼教室 お腹まわりスッキリ運動編

お腹まわりの脂肪は内臓脂肪といわれ、生活習慣病の原因になります。生活習慣病の予防には、日頃からの食事の取り方や継続した運動がポイントです。

この教室では、普段どのような運動をしたら良いかを、健康運動指導士の講話と簡単な運動で学びます。保健師や管理栄養士による個別相談もできます。



- 対象者** 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が気になっている人とその家族
- 日時** 11月9日(水) 午前10時～正午
- 会場** すこやか交流プラザ2階
- 内容** ◇普段からできる運動方法についての講話◇運動体験
- 定員** 15人(申込多数の場合は、新規または特定保健指導が必要と判断された人を優先)

- 申込方法** ◇電話◇すこやか交流プラザ窓口
◇はがき(「脂肪燃焼教室申込み」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を記入)
- 申込期限** 10月28日(金)(必着)
- 申し込みと問い合わせ先**
健康課健康長寿担当 [〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内]
☎(501)2222

薬と健康の週間 10月17日～23日 重複服薬を見直しましょう



剤師が正確に判断することが難しくなります。

また、かかりつけ医を持つと安心です。かかりつけ医は、日頃の健康状態や病歴を把握してくれているため最適な判断を行ってくれます。病気の時はまず、最初にかかりつけ医に相談し、同じ病気で複数の医療機関で診察を受けることは避けましょう。

●薬のことで気になったら

薬の副作用や服用している量、重複服薬など気になることがある場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

●飲み忘れた薬があったら

お薬手帳と一緒に薬局へ持って行ってください。薬剤師が薬を確認し、処方された薬と調整できる場合があります。調整して処方された薬が減ると薬代も少なくなります。

●問い合わせ先

国保年金課国保年金担当
☎(580)1952

●**重複服薬を防ぐために**
お薬手帳を受診時に必ず持参して活用しましょう。お薬手帳の内容をもとに、医師や薬剤師が重複服薬や副作用が起きないかなどをチェックしてくれます。
ただし、お薬手帳は病院や薬局ごとに使い分けるのではなく、1人1冊にまとめることが重要です。お薬手帳が複数あると情報が分散してしまい、医師や薬