

## 年末年始に食べすぎた！という方へ！ 「適正体重」キープのススメ

クリスマスやお正月と、年末年始は美味しいものを食べる機会がたくさんありますね。「せっかくだから今日くらいは」と、ついつい気が緩んで食べすぎてしまった方も多いのではないのでしょうか。体重が増えてしまったり、なんだか体調が優れないといった不調を抱えたりしないよう、早めにいつもの生活に戻しましょう。

### 【年末年始の食事のポイント】

#### ・アルコールはほどほどに

適量の飲酒は心身に良い影響を与えますが、飲み過ぎは禁物です。アルコール以外の水分をしっかり摂りながら、食事と一緒に飲むようにしましょう。

#### ・お餅の食べ過ぎには注意！

切り餅2個とごはん一杯（150g）は同じカロリーです。

#### ・疲れた胃を休めよう

ごちそうには味の濃い（塩分の高い）ものや高カロリーのものが多く、また食べ過ぎも胃に負担がかかります。消化の良いものを、腹八分目程度の量、よく噛んで食べるように心がけましょう。

### 【適正体重を維持しましょう！】

体重は、健康と栄養状態のバロメーターとなります。肥満は生活習慣病を引き起こすことが知られていますが、太り過ぎもやせ過ぎもがんのリスクを高めるといわれています。健康な生活を送るために、自分の体格を知り、適正体重を維持できるようにしましょう。男性は体格指数（BMI値）21～27、女性は21～25の範囲になるように体重を管理するのが良いとされています。

【問い合わせ】健康づくり課 ☎54-5550

### 自分のBMI値を計算してみよう！

$$\text{体重 (kg)} \div \left( \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \right) = \text{BMI値}$$

例) 身長165cm 体重60kgの場合  
60(kg) ÷ (1.65m × 1.65m) = 22.0

## オレンジカフェにきてみませんか？

オレンジカフェは認知症を予防したい方や認知症の事を知りたい方、認知症を抱えておられるご家族の方、どなたでも参加していただけます。

【日時】1月20日（木） 14時～15時

【参加費】一人 100円

【場所】健康福祉センター ※申込不要

【内容】みんなで「健康カルタ」をしましょう

【問い合わせ】健康づくり課 地域包括支援センター

☎54-5552



## 明日香村健康ステーション拠点活動

今月の健康ステーション拠点活動日は以下の通りです。活動量計の貸出や診断をご希望の方は活動日にお越しください。

新型コロナ感染症拡大防止のため、来所される際にはマスク・手指消毒など、感染対策へのご協力をお願いします。

### 【お知らせ】

今年度の健康ステーション開催および健康ポイントの付与は2月末までです。

【日時】 1月12日(水)・1月27日(木) 受付時間：10時～正午

※ご注意ください！

今月の健康ステーションは、両日とも午前中のみ開催とさせていただきます。

【内容】 ・おでかけ健康法の紹介

・活動量計の貸出・診断・返却

・健康チェック：血圧測定、体組成（体脂肪や筋肉量など）測定

【場所】 健康福祉センター

【利用料金】 無料

【注意事項】 参加申込は不要です。

【問い合わせ】 健康づくり課 ☎54-5550



あすかゆったり

## 太子の湯 イベントカレンダー



<営業時間>  
10時～  
最終受付 20時30分  
閉館 21時

太子の湯		火	水	木	金	土	日	月
さら	大海							
						1	2	3
女	男	4	5	6	7	8	9	10
男	女	11	12	13	14	15	16	17
女	男	18	19	20	21	22	23	24
男	女	25	26	27	28	29	30	31

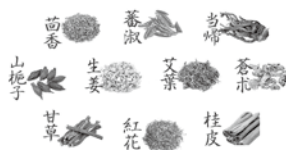
休館日：

### ●毎月26日は「風呂の日」

当日券でご入浴のお客様に無料券進呈！  
回数券ご購入のお客様には2枚進呈！

### ●女湯限定白湯

1月16日(日) 薬仁湯の湯  
《漢方薬》抗アレルギー作用  
等具体的に検証された薬用入  
浴剤です。



### 1月30日(日) ショウガの湯

肌トラブルに効果があり、保湿効果が高く痛みなどを  
やわらげる効果があります。

### ●絵手紙教室生徒募集中

毎月2・4水曜日 9時～正午  
どなたでも気軽に絵手紙を楽しめます。  
詳しくはセンター受付までお尋ねください。

### ●定期更新/新規受付

1月27日(木)～1月30日(日)  
高齢者3,000円/大人5,000円

### ●cafe きたら

\*営業時間\*  
10時30分～16時(ラストオーダー15時30分)  
☎54-5610 (直通)

### ●ほぐし屋 楽楽

\*施術可能日は、ほぐし屋楽楽掲示板およびセンター受  
付までお尋ねください。

入れ墨・タトゥーのある方、泥酔の方のご入浴は固く  
お断りいたします。

●1/3(月)までお休み  
1/4(火)から営業します。

### 明日香村健康福祉センターたちばな

明日香村大字立部745番地 ☎54-5330

## 明日香村健康ポイント

～ポイントのもらい忘れはありませんか？～

### 【ポイントがもらえる事業の例】

- ・ 特定健診や後期高齢健康診査の受診
- ・ がん検診の受診
- ・ 特定健診データ提供 など

受診日が令和3年5月以降のものが対象です。年度に一度、ポイントを付与します。

個別に受診した健診・検診も対象です。今年度受診した健（検）診に対してポイントが付与されていない場合は、結果用紙とカードを持って健康づくり課までお申し出ください。



- ・ 健康ステーション、健康相談
  - ・ たちばな元気体操などの教室
- 参加ごとにポイントを付与します。



### 【注意点】

今年度カードを発行した方は、来年度（令和4年度）は自動更新となります。新規カード発行の手続きは要りません。

ポイントカードをお手元にお持ちの方は、4月以降にポイントを0に戻す処理を行います。破棄・紛失されないようご注意ください。

ポイント上限に達したためカードをお預かりしている方の分は、ポイントを0に戻して4月以降にお返しします。

※健康応援団に登録されている方へお送りしていた、集団健診等の優先通知について

- ・ 来年度（令和4年度）は、今年度健康ポイントカードを発行した方に、集団健診などの日程お知らせハガキをお送りします。
- ・ ハガキでお知らせするのは優先予約ではありません。予約の時期は、広報紙でお知らせする内容と同じです。

### 【明日香村特産品プレゼント企画】

今年度、ポイント上限（300ポイント）までポイントを貯めていただいた方の中から、5名様に明日香村特産品詰め合わせをプレゼントします。

応募方法は、ポイントが300ポイントに達した際にお渡しする応募用紙に記入し提出してください。当選された方には3月に電話にてお知らせします。また、当選品お渡し会の様子を広報紙に掲載する予定です。

【問い合わせ】健康づくり課 ☎ 54-5550

