



まるごとけんこう

Vol.
52

令和5年4月1日発行
(2023.APR)



表紙：春野菜

- 新玉ねぎ
- 新じゃがいも
- たらの芽
- アスパラガス
- スナップえんどう
- 春キャベツ
- 菜の花
- クレソン

特集

皮膚

人の身体を守る
最も大きな器官

栄養士さんのおはなし
健診のご案内、郡山歯科医師会より
研究紹介、運動DVD貸出のご案内
健康づくり教室
ヨーガセラピー開催のお知らせ
まるごとけんこう館(土曜日開催)
ミニ健康講座、電話でまるごと健康相談

皮膚

人の身体を守る
最も大きな器官

私たちは、常に肌荒れ、擦り傷、かゆみ、しわやシミといった状態を目にしていますが、皮膚について深く考える機会は少ないのではないのでしょうか。私たちの体を外的刺激から守ってくれている大切な皮膚について学んでみましょう。

監修

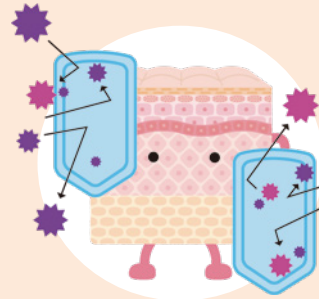


みどりまち皮膚科クリニック
院長

野村 絵里香

皮膚の特徴

皮膚は成人の場合、たまたみ一畳ほどの面積で、厚さは平均約2mm、体重の約16%の重さを占める、人の体で最大の器官です。外的刺激から身体を守るという大切な役割を担っています。



健康な皮膚とは

表皮の入れ替わりが適正な期間で行われること(ターンオーバー)により、健康な皮膚が保たれます。皮膚は加齢や外的刺激によりターンオーバーの周期が乱れ、肌荒れや乾燥、しわなどを引き起こします。外的刺激から守ってくれる皮膚を正常な状態に保つことが、私たちの健康の維持にはとても重要です。

ひょうひ 表皮

私たちが目にする部分で、皮膚の一番外側にあり、0.2mmと薄い層です。身体を外部から守る最も重要な働きをしています。正常な機能を維持するために、約28日周期でターンオーバーという細胞の入れ替わりが起きています。身体を洗ったときの「あか」が古い皮膚になります。

しんぴ 真皮

表皮の下にあり、皮膚の主たる部分です。コラーゲンやヒアルロン酸が含まれており、その量によって皮膚の弾力、柔らかさ、張りなどが変わり、しわやたるみにも影響します。また、真皮には毛細血管が巡っていて、表皮に栄養を運んでいます。

ひかそしき 皮下組織

皮膚の一番下にある脂肪を含んだ組織で、筋肉・骨をつなぎ合わせる部分です。強い衝撃から筋肉や骨を守るクッションの役割があります。

皮膚の役割

体温調整

暑いときは汗をかき、寒いときは立毛筋を収縮させて体温調整する

排泄作用

体内の老廃物を汗とともに排出する

知覚作用

痛い、かゆい、暑い・寒いなどを
感じる

保護作用

外部からの物理的な力、微生物、紫外線などあらゆる物質から身体を守り、体内の水分を保つ

分泌作用

皮脂腺から脂を分泌して乾燥や細菌の繁殖を防御する

貯蓄作用

皮下に脂肪を蓄える

皮膚トラブルを引き起こす要因

紫外線

紫外線対策をせずに日光にあたり、紫外線は真皮まで到達し、張りや弾力を保つ成分を減少させ、水分量を減らします。肌が乾燥するだけでなく、しわやたるみの原因になります。

乾燥

身体や顔を洗った後は肌の皮脂が洗い流されて無防備な状態です。すぐに保湿剤を塗って肌の水分を閉じ込め、乾燥を防ぐことが大事です。

加齢

30代から皮脂分泌量や保湿因子が減少し、年齢に応じて肌に水分を蓄える力が弱くなり、肌表面から水分が蒸発しやすくなります。

過度な刺激

身体や顔を洗う際に、ごしごしと強く洗ったり熱いお湯に浸かったりすると、表皮上の皮脂膜が壊れて角質層が無理やりはがされ、肌から水分が逃げやすくなります。

ホルモンバランスの乱れ

睡眠不足や不規則な食事、ストレスなどにより生活習慣が乱れるとホルモンバランスが崩れ、ターンオーバーの期間が不規則となり、バリア機能が低下します。

皮膚トラブルを 予防する お手入れ方法

皮膚のお手入れの基本は「洗浄」と「保湿」です。

古い皮脂やほこりを洗い流し、保湿をすることで健康な皮膚が維持できます。また、乳幼児と高齢者、男性と女性では、水分の量が違います。年齢、性別によっても洗浄と保湿の方法は異なります。

男性の スキンケア

男性の肌は女性の肌と比べ皮脂量が多く、水分量が少ないのが特徴です。基本的なスキンケアは、洗顔で過剰な皮脂をしっかりと落とし、化粧水で肌に水分を補給し、乳液やクリームの油分でフタをして肌の水分を逃がさないようにすることです。

ドクターズ アドバイス

皮膚トラブルは十人十色
悪化する前に受診を

みどりまち皮膚科クリニック 野村 絵里香

私たちの皮膚は年齢とともに変化していますが、適切なお手入れを行うことで、老化や環境刺激が原因の皮膚トラブルを避けることができます。

もちろん、お手入れを頑張っても発生してしまう皮膚疾患もたくさんあります。市販品で治るのではないかと悩んだり手間をかけたたりするよりも、医療機関で治療をしないと治らない状態もありますので、かゆみや痛みを伴う皮膚トラブル、皮がむけるのが治らない、などの症状は皮膚科を受診されることをおすすめします。

皮膚科には、あらゆる年代の患者さんが皮膚トラブルで受診されますが、赤ちゃんや子供さんの付き添いで不安を抱えて来られた親御さんやふけ症状を繰り返す中高年の方、体がかゆくて仕方のない高齢の方などに、その年代の肌の特徴と共に病態を説明しますと安心していただける疾患もたくさんあります。また、年代にあわせたスキンケアをすることで、今後の予防につなげることができます。

今回の特集のメインは、顔・体の皮膚の洗浄と保湿の重要性に重きを置いています。特に顔については、洗浄と保湿同様に紫外線予防も大切です。外出する際には、紫外線があたる可能性のある部位に紫外線カットクリーム(日焼け止めクリームなど)を塗ることが重要です。日光紫外線はシミ、しわの原因となるだけでなく、皮膚癌の原因の一つでもあります。季節に関わらず、日光にあたる衣類に覆われていない部位には日焼け止めを塗ることをお忘れなく。

ボディケア

体を洗うときは40℃以下のぬるま湯がおすすめです。洗浄剤をよく泡立てて、タオルでゴシゴシとこすらずに手でやさしく洗うだけでも十分です。一般の固形石鹸はアルカリ性ですが、正常な皮膚は弱酸性です。石鹸はよく汚れを落としますが、皮膚が荒れている時は弱酸性のボディソープのほうが良い可能性があります。入浴後はすぐに保湿することが大切で、乾燥やかゆみの出やすい部位を念入りに行いましょう。



保湿

保湿クリームは油膜により水分の蒸発を防ぎ、肌の潤いを保ってくれます。洗顔の毎に、保湿クリームを使用しましょう。できれば保湿クリームを塗る前に化粧水を使うことをおすすめします。

ニキビがある方も、肌の水分と油分のバランスを保ち乾燥を防ぐことが大切ですので、保湿クリームを使用しましょう。「ノンcomed ジェニックテスト済み」の記載があるものが良いでしょう。



洗顔

正常なターンオーバーを促すには、まず毛穴の皮脂や汚れ、古い皮膚、メイクなどを洗い流します。1日2回(朝・晩)、洗顔料を使ってぬるま湯で洗い、洗顔料が残らないようにしっかりとすすぎます。ニキビ、アレルギーのような敏感肌や乾燥肌を気にして洗顔しないのは逆効果です。添加物が少なく必要以上に皮脂を落とすすぎない、肌にやさしい洗顔料を使用し、適度な力で洗うのがおすすめです。



保湿剤の成分と選び方

尿素クリーム

角質の水分保持作用の他に、角質の溶解剥離作用により角化した皮膚を取り除き皮膚をなめらかにする作用があります。

こんな方におすすめ

- ・高齢の方で下肢がかさつ方
- ・手荒れしやすい方、ささくれかちな手の方

ドクターのワンポイント

高齢になると皮膚のターンオーバーがゆっくりになり、角質層が厚くなりやすく体内からの水分も皮膚にいきわたりにくくなります。乳液タイプの保湿剤で補水をしてその上から尿素入りのクリームを外用してみてください。

ヘパリン類似物質

皮膚の血行を促進したり、炎症を鎮めたりする作用があるのでかゆみを伴う乾燥に効果的です。

こんな方におすすめ

乾燥性の湿疹を 起こしやすい方

ドクターのワンポイント

水分を保持して皮膚の保湿性を発揮するので、皮膚が潤っている状態ですと効果を発揮します。逆に乾燥した状態だと、かゆみやピリピリとした刺激感が出るので注意が必要です。

ワセリン

医療用軟膏や化粧クリームの基剤としても使われます。皮膚表面にパラフィンの膜を張り、皮膚の乾燥を防ぐ効果があるほか、外的刺激から皮膚を保護する働きがあります。

こんな方におすすめ

- ・健康な赤ちゃん
- ・スキンケアの仕上げに

ドクターのワンポイント

肘や膝など乾燥しやすい箇所に乳液やクリームを塗った上から、さらにワセリンを塗って乾燥を防ぐのも効果的です。マスクをする前に頬に塗れば、摩擦を軽減してくれます。

セラミド

角層の細胞間脂質で肌の必須成分です。角層細胞どうしのすき間を満たし、細胞や水分をつなぎとめて潤いを保つ作用があります。

こんな方におすすめ

- ・乾燥が原因の敏感肌の方
- ・荒れやかさつきを繰り返す方

ドクターのワンポイント

セラミドが不足すると、乾燥やほこりなど肌荒れを引き起こす外的刺激から肌を守る機能が弱まってしまいます。また、セラミドは加齢によっても減少します。

ヒアルロン酸

細胞と細胞の間に存在し、水分の保持やクッションのような役割で細胞を守る作用があります。ヒアルロン酸が減ると皮膚は張りがなく乾燥してきます。

こんな方におすすめ

- ・さっぱりとした保湿を好む方
- ・肌の張りが足りない方

ドクターのワンポイント

ヒアルロン酸の入ったものはさっぱりとして使いやすいものが多く、ビタミンCやE成分が入っていると皮膚の酸化を防ぐのでニキビ予防につながります。本来ヒアルロン酸が存在する真皮までは届きませんが、角質層で水分を保持する能力が高いため、潤いを持続させ、なめらかな肌へ導きます。

健康管理の 第一歩 年に一度は 健診を受けましょう！

当施設では年代や目的に合わせた様々な健診をご用意しております

場 所 郡山市健康振興財団 (郡山市保健所2階)
 実施日 毎週 月曜日から金曜日 (祝日を除く)
 時 間 8:30～12:00
 予約制 ☎024-924-2911
 バス送迎も行っています



個人で受ける健診

郡山市の健診

郡山市に住民票のある方で事業所などでの健診を受ける機会のない40歳以上の方が対象です。
 各健診ごとに条件があります。



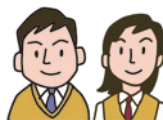
20代・30代健診

39歳までの主婦やパート、その他、健診機会のない方へおすすめです。



就職・進学健診

就職・進学・資格更新などのための健診です。



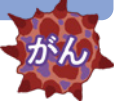
被扶養者健診

特定健診受診券をお持ちの方の健診です。



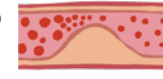
各種がん検診

胃・大腸・肺・前立腺・乳・子宮がん検診が受けられます。



動脈硬化チェック

動脈硬化が気になる方の健康チェックです。



会社で働く方の健診



事業所健診

労働安全衛生法に基づく定期健康診断です。

協会けんぽ 生活習慣病予防健診

協会けんぽ加入者で35歳以上のご本人が対象です。費用の一部を協会けんぽが負担するため、低額で受診できます。※事業所の定期健康診断としてご活用いただけます。任意継続の方も受けられます。

顎関節症について

顎関節症という病気をご存知の方は多いと思います。学校歯科健診の項目にも含まれ、むし歯、歯周病と並んで第三の歯科疾患とも言われています。厚生労働省の調査で、大きく口を開け閉めしたときに違和感を自覚する「方」の割合は15%、「痛みを自覚する」方の割合は3%という結果があります。少し乱暴な計算をすると、顎関節症と思われる症状を自覚される方は約2000万人という数字になります。

しかし、実際に歯科医院で治療を受けている方は50万人程度と推測されており、症状がある方の約0.03%と相当少ないようです。顎関節症らしき症状を自覚するが、どのタイミングで受診すべきなのかわからないというお声も耳にします。

この病気は、口の開け閉めに関わる筋肉や、耳の前にある顎の関節に現れる疾患で、痛みや雑音、口が開かないなどの運動異常が複合的に起こる症状です。代表的な症状は、顎やこめかみ周囲の痛み、耳の中もしくは耳の前方の痛み、口が開かない、口を開け閉めた時に音がするなどです。原因

は多岐にわたり、例を挙げると、硬い食べ物の摂取、長時間の会話や楽器演奏、歯ぎしり、精神的なストレス、歯の欠損、顎の形態異常などがあります。これらの原因が重なって負担となり、個々の顎関節や筋肉の耐える範囲を超えると症状が出ると言われてしています。顎関節症と一言で言っても、人それぞれ原因も出る症状も異なります。

受診のタイミングは、症状があるその時です。一時的におさまっても、二度、三度または1ヶ月2ヶ月と症状が続く場合は歯科医院への受診をお勧めいたします。診断は、レントゲン写真で骨の状態を診たり、関節や筋肉を触って動きや症状を確認したりして行います。治療は、保存療法という体にダメージを与えない方法で行うことがほとんどです。

怖いのは、顎関節症と思っていたが、実は別の病気が原因で症状が出ていることです。むし歯や歯周病、顎にできものがある場合や全身的な病気の一症状であることも。ぜひ歯科医師会所属の歯科医院を受診してください。



菅野 勝也

寿泉堂綜合病院
 歯科口腔外科副部長
 日本口腔外科学会認定
 口腔外科専門医

郡山歯科医師会より

あさりと春キャベツのレモン炒め



材料(4人分)

あさり 350g
 キャベツ 1/4～1/3個 (約350g)
 レモン 1/2個 (約50g)
 ※レモン汁を使うなら大さじ2
 有塩バター 15g
 酒 大さじ3
 黒こしょう 少々

お好みで

塩 小さじ1/2
 または
 しょうゆ 小さじ2
 で味付け

下準備

- あさは砂抜きし、流水でしっかりこすり洗います。
- キャベツは一口大に切る。
- レモンは薄い半月切りにする。

エネルギー 99kcal、たんぱく質 6.8g、鉄 3.8g、ビタミンC 54.9mg、食塩 2.2g

作り方

- フライパンにバターを中火で熱し、キャベツを入れてさっと炒める。
- バターが回ったらあさりとレモンをのせて酒をふり、ふたをして5分ほど蒸す。
- 黒こしょうを加えてさっと炒める。

※味見をしてお好みで塩やしょうゆを加えてもおいしく召し上がれます。

春の彩り野菜と豆腐アボカドディップ



材料(4人分)

〈スティック野菜〉
 にんじん 80g
 アスパラガス 80g
 スナップえんどう 80g
 黄パプリカ 1/2個 (約80g)

〈豆腐アボカドディップ〉

絹ごし豆腐 1/3丁 (約120g)
 アボカド 1/2個
 オリーブ油 大さじ2
 レモン汁 大さじ1
 はちみつ 小さじ2
 塩 ミニさじ1/2
 こしょう 少々

作り方

【スティック野菜】

- にんじんは皮をむいて、食べやすい長さに等分し、縦6～8等分ほどに切る。やわらかくするなら、鍋でサッとゆでる。
- アスパラガスの根元側が硬く筋っぽい場合は、根元側を切り落とし、根元側の皮をピーラーで3～5cmほど薄くむき取る。スナップえんどうは筋をとっておく。
- 沸騰した湯に塩1つまみ(分量外)を入れ、アスパラガスとスナップえんどうをサッとゆでる。

エネルギー 137kcal、たんぱく質 3.3g、鉄 0.8g、ビタミンC 46.7mg、食塩 0.3g

- 黄パプリカは縦半分にし、種を除く。その後、スティック状に切る。

【豆腐アボカドディップ】

- 豆腐は水切りしておく。
- 種、皮を除いたアボカドを一口大にし、水切りした豆腐とともにボウルに入れ、マッシャーやフォーク、スプーンなどでなめらかになるまで潰す。
- ②がなめらかになったら、調味料を加えてよく混ぜる。

栄養士さんのおはなし

肌はもちろん髪の毛や爪など、人の体は摂取した栄養素をもとにつくられています。そのため、バランス良く栄養をとることが、美肌、そして健康の鍵といえます。

肌のトラブルの原因はさまざまですが、新陳代謝の低下や、食事の偏りによる皮膚の栄養不足などもその一つとなります。しかし、仕事や家事などが毎日忙しく、栄養

食べ物で美肌効果



養バランスにまでなかなか気を配れない方も多いのではないのでしょうか。美肌のために必要な栄養素は特別なものではなく、日常の食事からとる基本的な栄養素が大切です。栄養が不足すると、冷え、倦怠感・頭痛・便秘などの症状が現われやすくなることも知られています。体の調子をトータルで整えるためにも、過不足なくバランスの良い食事を心がけましょう。

摂取したい栄養素

たんぱく質

皮膚を形成する素であるたんぱく質が不足すると新陳代謝を妨げ、肌を老化させてたるみやくすみの原因となります。免疫力が低下することで顔がむくんだり、肌荒れを起こしたりもします。また、コラーゲンを構成しているたんぱく質が不足することによって、肌のハリや弾力が失われてしまいます。

ビタミンB群

ビタミンB群はビタミンB1、B2、B6、B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ピオチンの8種類です。それぞれに特有の働きもありますが、糖質・たんぱく質・脂質の代謝に関わり、エネルギーを作り出す、肌や髪を健康を保つなどの働きにも欠かせません。代謝がうまくいかないと、肌荒れの原因となることがあります。

ビタミンC

メラニン色素の過剰な生成を抑え、活性酸素を分解して紫外線のダメージから肌を守る働きがあります。皮脂の分泌量を調整したり、酸化を防いで毛穴の黒ずみやシミ、くすみなどの肌トラブルを予防したりする効果も期待できます。

ビタミンE

抗酸化作用が強く、活性酸素から体を守ります。また、血流を促進する効果もあり、細胞の新陳代謝を活性化させることで、美肌やアンチエイジングの効果が期待できるビタミンです。食事から摂取する場合には問題ありませんが、サプリメントなどを利用する際にはとりすぎに注意が必要です。※ビタミンCとビタミンEは、一緒にすることで相乗効果があるとされています。

ビタミンA

皮膚や粘膜の細胞を正常に維持する働きがあります。肌の強さに必須で、日頃からビタミンAを継続的にとり続けることで炎症トラブルを防ぐことができます。ビタミンA(レチノール)は油と一緒に食べると吸収されやすくなるので、良質な油と一緒に調理するようにしましょう。

亜鉛

亜鉛は皮膚や粘膜の健康維持に作用します。また、たんぱく質やDNAの合成に関わり、体の発育のサポートや活性酸素の除去やエネルギー代謝に役立つほか、免疫機能にも関わります。

鉄分

鉄分は、赤血球をつくるために必要な栄養素です。そのほかにもエネルギーの代謝を促進したり、骨や皮膚、コラーゲンや粘膜の生成を効率よくしたりと、重要な働きがあります。



5月 血糖が少し高い方必見!! 知って改善!糖尿病教室

日時 5月10日(水) 13:30～15:30
内容 1 糖尿病とは
 ●血糖を下げるための食事(基礎編)
 2 5月24日(水) 13:30～15:30
 ●血糖を下げるための食事(応用編)
 ●運動
対象 糖尿病の疑いがある方
 (薬での治療をしていない方)
参加費 1,500円
定員 先着15名
 申込受付 4月10日(月)から

5月 自分でできる体調改善 リンパコンディショニング

日時 5月17日(水) 13:30～15:00
 ※申込受付 4月17日(月)から
内容 上肢・下肢のリンパを流す
参加費 500円
定員 先着30名

6月 めざせ!いきいき健康シニア塾 ～フレイルについて学ぼう～

日時 1 6月7日(水) 13:30～15:30
 ●フレイルチェック・骨密度検査 等
 2 6月21日(水) 13:30～15:30
 ●フレイル予防の食事と運動
対象 60歳以上の方(※初回者優先)
参加費 2,000円
定員 先着10名
 申込受付 5月8日(月)から

7月 生活習慣病予防の栄養学講座 コレステロール改善のための食事講座

日時 7月14日(金) 13:30～15:00
 ※申込受付 6月14日(水)から
内容 脂質異常を改善
 するための食事
参加費 無料
定員 先着20名

講師の都合により、日時・内容等が変更になる場合があります。

7月 楽しく動いて免疫力アップ フラエクササイズde体幹意識

日時 7月19日(水) 13:30～15:00
 ※申込受付 6月19日(月)から
内容 フラを取り入れた
 簡単なエクササイズ
参加費 500円
定員 先着25名

9月 これから運動始めたい人 集まれ!!教室

日時 1 9月6日(水)・13日(水)のいずれか
 13:00～16:00
 ●体力チェック・結果説明
 2 9月20日(水) 13:30～15:30
 ●ストレッチや筋力トレーニング 等
 ●定期運動コースの参加方法について
対象 全2回参加可能な方
参加費 2,500円
定員 16名(抽選)
 申込受付期間 8/1(火)～8/7(月)

この教室参加後は、当センターの「定期運動コース」にご参加いただけます
 ※定期運動コースの参加には「健診結果」等の提出が必要です

「ヨーガセラピー」開催のお知らせ

ストレス社会で自律神経が乱れがち。呼吸法やヨーガのポーズで自律神経機能を改善させ、ストレスがたまりにくい身体づくりをしましょう。

開催日時 毎月第1・3金曜日 10:00～11:00
 (※4月は第2・3金曜日)
内容 アーサナ(ヨーガのポーズ)
 呼吸法・瞑想
定員 各回20名(先着順)
参加費 各回500円

研究紹介

新型コロナウイルス感染症流行に伴う運動習慣の変化

「第81回日本公衆衛生学会総会大会」発表報告
 2022年10月7日～9日

抄録



郡山市健康振興財団と福島県立医科大学医学部衛生学・予防医学講座は、2019年と2020年に健診を受診した労働者を対象に、運動習慣について調査しました。その結果を山梨県で行われた第81回日本公衆衛生学会総会大会で発表しました。

背景・目的

新型コロナウイルス感染症流行前後で運動習慣の変化を分析し、今後の保健指導に活かす

対象者

2019年と2020年に連続し、健診を受診した労働者
6,676名 男性 3,631 女性 3,045

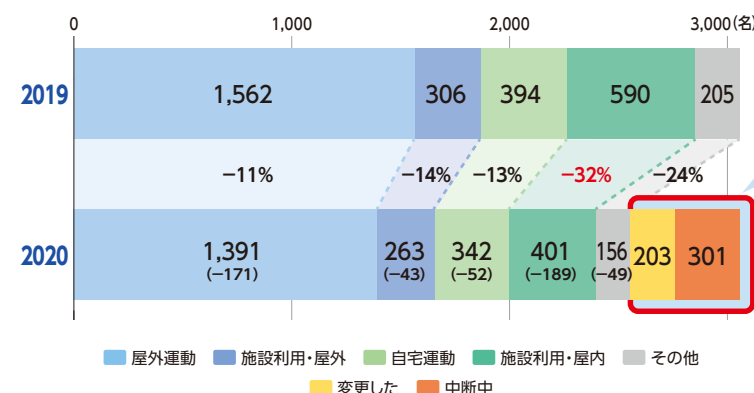
結果まとめ

- 2019年運動実施者3,057名のうち翌年301名(9.8%)が運動を中断した
- 主に、屋内運動実施者が中断した
- 継続者の種目は、屋内運動から路上運動や自宅運動への切り替え

コロナ禍における運動継続のために、代替りの機会の提供は重要である

運動習慣の変化 2019年度から2020年度

対象者 2019年度、運動習慣有りと回答した3,057名



運動種目を変更して継続中の方

傾向 ジョギング、サイクリングから自宅での運動へ、屋内施設の利用からウォーキング等への変更が見られた。
考察 なるべく密を避けようという感染対策の意識が見られる。

運動を中断している方

傾向 ウォーキング等の屋外運動と屋内施設の利用者で中断が多く見られた。
考察 変更者と同様に感染対策が考えられる。
対策 安心して運動できる環境と、自宅などでも可能な運動についての情報を提供する。

お申し込み



024-924-2911

受付時間

9:00～17:15

運動不足
解消に!

当財団トレーナーによる

運動DVD貸し出し中!

自宅や職場、サークルなどで活用してみませんか?

内容

- ・まめ知識
- ・ストレッチ
- ・有酸素運動
- ・筋力トレーニング

内容は
ウェブサイトでも
チェックできます



貸し出し方法など、詳しくは
お問い合わせください。

YouTube配信もしています!



\ 土曜日開催 / ワンコインで健康づくり! まるごとけんこう館

要予約

1ヶ月前から申込受付

料金 500円



家族みんなで健康づくりがしたい

平日では参加できない…

そんな方にぜひ利用していただきたい
『まるごとけんこう館』です。

バレエエクササイズ

～正しい姿勢で体調改善～

6/10^土

定員 先着25名

10:00～11:30 申込受付: 5/10(水)から

内容 バレエの特性を取り入れた姿勢や体幹



骨盤底筋体操

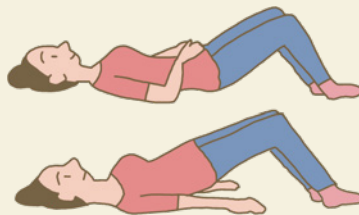
～アンチエイジングで健康ライフ～

7/8^土

定員 先着25名

10:00～11:30 申込受付: 6/8(木)から

内容 尿漏れなど加齢に伴う機能低下防止



フラエクササイズ

～ゆったり優雅に体力づくり～

9/9^土

定員 先着25名

10:00～11:30 申込受付: 8/9(水)から

内容 フラを取り入れたインナーマッスル強化



要予約: 無料 ミニ健康講座

短い時間で健康に関するお話が聞ける講座です。

時間 13:30～14:00

定員 各回先着20名

開催日	4/26 ^水	5/31 ^水	6/28 ^水	7/26 ^水	8/30 ^水
	申込受付: 3/27(月)から	申込受付: 5/1(月)から	申込受付: 5/29(月)から	申込受付: 6/26(月)から	申込受付: 7/31(月)から
お話の内容	保健師 健診結果の見方・いかし方	トレーナー 運動を長続きさせるポイント	管理栄養士 健診結果の見方・いかし方 ～食事編～	ケアマネジャー 介護保険について	臨床検査技師 便潜血検査について

電話でまるごと健康相談

日頃の健康のお悩み、生活習慣、メタボのこと等、電話にてお気軽にご相談ください。保健師・管理栄養士・トレーナーが対応いたします。(1回15分程度)

月～金 13:30～15:30 (祝日を除く) TEL 024-924-2911

※ 通話料はお客様負担となります。

※ 病気やお薬、治療方法についてのご相談にはお答えできません。

※ 担当者が不在の場合、後日対応いたしますのであらかじめご了承ください。

※講師の都合により、日時・内容等が変更になる場合があります。

まるごとけんこう財団

(公財)郡山市健康振興財団 〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1(郡山市保健所内)

TEL.024-924-2911 FAX.024-924-2907

e-mail: kkz@marugotokenkou.com

受付時間 平日 9:00～17:15 (土・日曜、祝日、年末年始を除く)

インターネットでもご案内しています!
<https://www.marugotokenkou.com/>

まるごとけんこう

検索

要介護認定調査センター(郡山市朝日二丁目22-7) TEL.024-924-2913 FAX.024-924-2126



交通機関(バス)

- 1 朝日二丁目下車
- 2 朝日三丁目下車
- 3 郡山郵便局前下車
- 4 郡山市役所前下車
- 5 郡山市保健所前下車 (西ノ内・安積線)



この製品は、適切に管理されたFSC®認証林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られています。