栄養・食事相談

健康のため減量したい、食習慣を見直したい、糖尿病・高血圧などの栄養・食事について相談したいなど、さまざまな相談に管理栄養士が個別に応じます。30分程度の相談です。お気軽にご相談ください。

▼**日時**：1/24(火)、2/7(火)、9(木)各日10時～12時、14時～16時
▼**場所**：市民健康づくりセンター指導室
▼**申し込み**：開催日の3日前までに、電話または健康推進課窓口でお申し込みください。

問 健康推進課（市民健康づくりセンター内）☎23-4311

足から始める運動教室（2月）

椅子に座りながらストレッチなどを行います。

▼**日時**：2/3(金)、10(金)、17(金)各日13時半～14時半
▼**場所**：市民健康づくりセンター健診運動ホール
▼**講師**：健康運動指導士 鬼武由美子氏
▼**定員**：20人
※新規参加者を優先し、定員を超えた場合は抽選。落選となった方には担当者から連絡します。
▼**申し込み**：完全予約制。各開催日の前々日16時までに、電話で健康推進課へお申し込みください。
▼**持ち物**：マスク・汗拭きタオル・運動着・飲み物・運動靴(外履き)

問 健康推進課（市民健康づくりセンター内）☎23-4311

こころの相談

ストレス、不眠、ひきこもりなど自分や家族の悩みを抱えている方はひとりで悩まずにお話しください。

▼**日時**：1/24(火)10時～15時
▼**場所**：市民健康づくりセンター指導室
▼**申し込み**：前日までに電話または窓口でお申し込みください。空きがある場合のみ、当日のお申し込みもできます。

問 健康推進課（市民健康づくりセンター内）☎23-4311

ストレッチ＆筋トレ教室

運動初心者向けのメニューです。みんなで体を動かしてみよう！

▼**日時**：1/30(月)13時半～14時半
▼**場所**：市民健康づくりセンター乳幼児健診介護予防ホール
▼**定員**：12人（先着順）
▼**申し込み**：完全予約制。電話で健康推進課へお申し込みください。
▼**申し込み開始**：1/23(月)13時
▼**締め切り**：1/25(水)16時
▼**持ち物**：マスク・汗拭きタオル・運動着・飲み物・ヨガマット（ない方はバスタオル）

問 健康推進課（市民健康づくりセンター内）☎23-4311

献血にご協力ください

▼**日時**：2/12(日)10時～11時45分、13時15分～16時
▼**場所**：イオンモールつがる柏

第2回・第3回 メンタルヘルス講座

こころの病気を抱えている方（疑いを含む）のご家族を対象とした講座です。病気の理解や本人の支援方法について学びます。

第2回

生きづらさや不安などこころの病気の観点からひきこもり状態にある方への支援方法を学びます。

▼**日時**：2/7(火)13時半～14時半
▼**テーマ**：こころの病気とひきこもり
▼**講師**：県立つくしが丘病院 医師　永田裕也氏

第3回

精神科のお薬との付き合い方や効能、副作用への対応を学びます。

▼**日時**：2/21(火)13時半～14時半
▼**テーマ**：こころの病気とお薬
▼**講師**：弘前愛成会病院 薬剤師　内山道子氏

▼**場所**：各回とも市民健康づくりセンター乳幼児健診介護予防ホール
▼**定員**：各回20人
▼**申し込み**：開催日の前日までに、電話・メール・FAXで健康推進課にお申し込みください。メールの件名に「2/7メンタルヘルス講座」または「2/21メンタルヘルス講座」、本文に①氏名②生年月日③電話番号を入力の上、下記アドレスに送信してください。FAXの申し込みも同様にお願いします。

問 健康推進課（市民健康づくりセンター内）☎23-4311
FAX 23-4313
メール kenko.genki@city.tsugaru.lg.jp

広　告

つがる市総合体育館　プレオープン！

つがる市総合体育館の完成を記念して、下記の期間、各種団体へ施設の一部を無料で開放します！グランドオープンは６月１日ですが、一足先に新しい体育館で体を動かしてみませんか。

▼予約開始日：つがる市民限定の先行予約は２月１日(水)～、通常予約は３月１日(水)～

▼プレオープン期間：４月８日(土)～５月21日(日)、各日９時～21時

※ただし、４月８日(土)は13時～21時。４月17日(月)および５月15日(月)は除く。

▼開放施設：メインアリーナ、サブアリーナ、多目的室、武道場、屋内ランニングコース（１周268㍍）

※屋内ランニングコースのみ個人の利用になります。予約不要。

▼利用できる主な競技：バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球、テニス、フットサル、柔道、剣道、空手、少林寺ほか

※詳細は市ホームページ（QRコード）をご確認ください。

【予約・問い合わせ先】
社会教育スポーツ課　電話49-1200

健康万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター
佐　藤　秀　平 先生
エルム女性クリニック 院長

そのサプリメント(健康食品)は本当に必要ですか？

自分自身や家族の体調や健康状態に不安を感じることは誰にでもあることだと思います。「保健機能食品」とは、国による有効性と安全性の審査を受け、消費者庁長官の許可を得て特定の保健の用途に適する旨を表示した食品であり、サプリメントや健康食品とは異なるものです。

医療従事者でも言葉が似ているため混同しがちですが、サプリメントや健康食品というのは、国の正式な制度として用いられている言葉でもありません。その名称の表示の許可や作成および販売のための認証や届出という制度は全くありません。サプリメントはメーカーが自主的に判断して販売しているものです。形としては医薬品の錠剤のような物も多数販売されていますが、この製造も医薬品とは全く異なる製造過程によるもので、内容の成分量の表示などの義務もありません。特に最近は、健康やダイエット、あるいは美容などに良いといわれている様々な成分を多種表示して販売されている高価なサプリメントも多く見受けます。

最近、産婦人科だけでも非常に増加している問題は、そのサプリメントによる健康被害です。女性や妊婦さんで問題が多いのはEPA（DHA）という魚類の油に含まれる成分、そして植物性エストロゲンやプラセンタという成分のものです。これらは不正出血の原因になるのですが、時に前者は非常に多くの方が知らないままで摂取しています。人間が健康に暮らしていくために必要な量以上の成分を摂取することによってむしろ害になるものが多くあります。科学的に疾患が治る成分であれば既に医療や医薬品として病院で処方などがされているはずです。また疾患の予防のためであったとしても、個人個人に合っているのかどうかを検討した量ではありません。例えばハーブティーでも摂取しすぎたために胎児や新生児が死亡してしまうことがあります。抗酸化作用の成分が多く含まれるものは妊婦さんにはむしろ危険です。自然由来のものが安全というものでもありません。またダイエット食品で月経不順となる方も多くいます。

サプリメントは使用する前にぜひ自身の主治医に一度相談してみてはいかがでしょう。