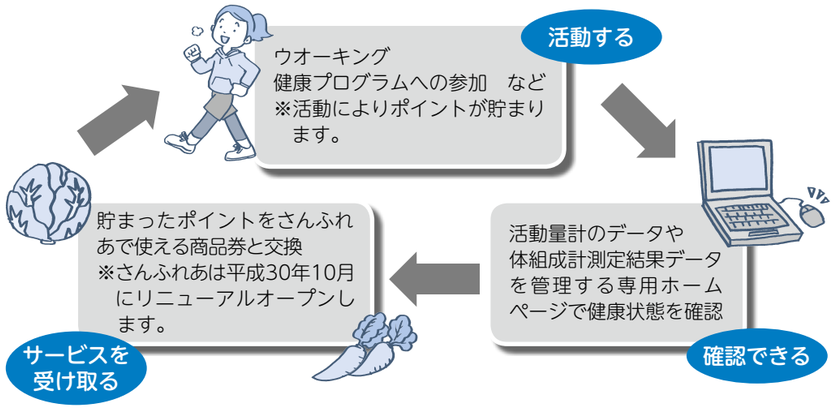
健康づくりを楽しく、お得にサポート
きくよう健康倶楽部の会員を募集します

問 健康・保険課　保健予防係　☎(232)4912

きくよう健康倶楽部は健康的な活動によりポイントが貯まり、ポイントを商品券に交換できるシステムです。



健康づくりでポイントを貯める

■**ポイントがもらえる活動**

❶活動量計を携帯し、1日の歩数が規定に達したとき

※活動量計を専用のデータ読み取り機にかざす必要があります。

❷きくよう健康倶楽部の健康プログラムに参加したとき

❶❷以外にもポイントが貯まる活動を増やしていきます。詳しくはホームページをご覧ください。

■**ポイント交換方法**

1ポイント当たり1円相当とします。500ポイントからさんふれあ農産物直売所「さん彩」で利用できる商品券と交換できます。

■**ポイント交換開始時期**

平成30年10月から

※さんふれあは、平成30年10月に改修工事が終了し、リニューアルオープンする予定です。

きくよう健康倶楽部に参加する

■**対象者**

町内在住または町内に勤務する20歳以上の人

■**参加方法**

参加申込書を記入し、歩数計機能のある「活動量計」を受け取る。

■**参加料**

最高3，000円（申込時期により参加料は異なります）

ただし、平成30年3月末日までは無料

■**更新料**

2，000円

※平成30年4月の更新料は不要

■**申込場所**

❶健康・保険課

❷西部支所（役場の開庁時間内）

❸メールでの申込

くまもと健康支援研究所アドレス

kikuyokenkou@kwsi.co.jp

※郵送での活動量計の受け取りを希望される場合は、着払い代金を負担していただきます。

■**申込開始日**

平成30年1月9日㈫

■**その他**

詳しくは、町のホームページをご覧ください

きくよう健康づくりプログラム

年齢・目的に応じたプログラムに無料で参加できます。
プログラム参加者は、会員登録をしていただきます。

認知症予防コース（全12回） 60歳以上の人が対象	A	日時：毎週土曜日　午前10時～11時30分 場所：ふれあいの森研修センター他	B	日時：毎週木曜日　午後4時～5時30分 場所：南部町民センター
健康増進コース（全10回） 40歳以上の人が対象	A	日時：毎週土曜日（第1土曜日は除く） 午後3時～4時30分 場所：ふれあいの森研修センター他	B	日時：毎週土曜日（第1土曜日は除く） 午後6時～7時30分 場所：東部町民センター他

■**プログラムの申込先**

株式会社くまもと健康支援研究所

☎(349)7712

■**定員**　各コース30人

■**実施時期**　平成30年1月～3月

■**申込期間**　12月1日㈮～22日㈮

飲みすぎていませんか
アルコールは適量を守って楽しく

問 健康・保険課　保健予防係　☎(232)4912

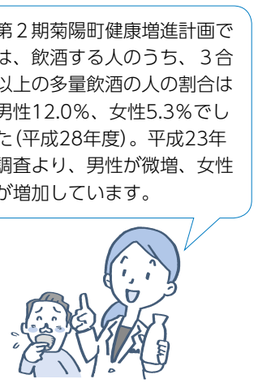
冬はお酒を飲む機会が増える季節です。適度な飲酒はストレス解消やコミュニケーションを円滑にするなど良い効果もあります。しかし、飲み方を誤ると心身に深刻な影響を与えることがあります。

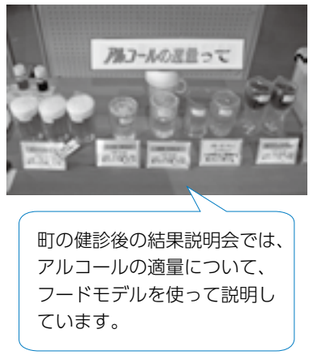
一日の純アルコールの適量と菊陽町の現状

菊陽町の特定健診における問診票によると、飲酒日1日当たりの飲酒量が3合以上の人の割合が、全国平均と比べて2倍以上であることが分かりました。自身の飲酒量は適量かどうか振り返ってみましょう。

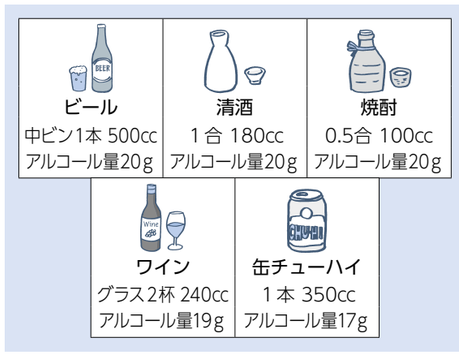
純アルコール量の計算式

お酒の量（ml）×【アルコール度数（%）÷100】×0・8





町の健診後の結果説明会では、アルコールの適量について、フードモデルを使って説明しています。



純アルコール量は約20gが限度

厚生労働省は、1日のアルコール摂取量の目安を、純アルコール量で約20g程度としています。これは、爽やかな気分を維持してお酒を楽しみ、皮膚が赤くなったり、陽気になったりする程度とされています。

また、アルコールに強い体質かどうかは遺伝によって決まり、日本人の4～5割程度の人がアルコールに弱い遺伝子を持つとされています。

高カロリーで肥満の原因に

アルコールに含まれるカロリーは1gあたり7キロカロリーで、脂肪の9キロカロリーに次いで食品の中で高くなっています。カロリーの他の栄養成分はほとんど含まれません。

初めは少しと思っていても、つい飲み過ぎてしまいがちです。また、アルコールには食欲を高める作用もあり、食べ過ぎることで肥満の原因になります。

お酒と上手に付き合いましょう

お酒の飲み過ぎは、肝臓病や糖尿病、脳卒中、高血圧などさまざまな病気のリスクを高めます。

お酒と上手に付き合いながら一年を締めくくり、万全の状態で新しい年を迎えましょう。

お酒を飲むときの注意点