

水中運動サークル

無料体験月間のお知らせ

月曜日～木曜日の午前中に、西木温泉ふれあいプラザ クリオンの温泉プールを利用し、足腰に優しい水中での運動を行っています。

さらに、少しずつステップアップし、泳ぎの練習をするクラスもあります。

4月の新年度に向け、3月を無料体験月間としますので、ご夫婦で、お友だち同士で、ご近所の方と、皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

月曜日

体力作りコース

運動量 ★★☆☆

ウォーキングやストレッチを行いながら、水中での運動に慣れましょう。筋トレやジョギングなども行います。

- ▶ 時間 / 10:00 ~ 11:00
- ▶ 担当 / 長岐 (☎ 090-6220-3190)

水曜日

泳ぎに挑戦コース

運動量 ★★★★★

《初級》 クロールの習得を目指します。

- ▶ 時間 / 9:30 ~ 10:30
- ▶ 時間 / 10:45 ~ 11:45
- ▶ 担当 / 長岐 (☎ 090-6220-3190)

- ▶ 場所 / 西木温泉ふれあいプラザ クリオン プール
- ▶ 持ち物 / 水着、キャップ、バスタオル、水分、泳ぎのクラスはゴーグル、その他必要なもの

火曜日

体力作りコース

運動量 ★★☆☆

膝や腰などに痛みのある方でも無理なくできる、水中での運動を行います。

- ▶ 時間 / 18:00 ~ 19:00
- ▶ 担当 / 田口 (☎ 090-4733-4379)



木曜日

体力作りと水慣れコース

運動量 ★★☆☆

ウォーキングなどの水中運動と泳ぎの導入部分の指導を行います。まったく泳げなくても大丈夫！

- ▶ 時間 / 10:00 ~ 11:00
- ▶ 担当 / 田口 (☎ 090-4733-4379)

- ▶ 申し込み / 初めての方に限り、3月中を無料体験月間とし、どの曜日でも、何回でもご利用いただけます。ご希望の方は各クラスの担当者までご連絡をお願いします。

主催・問合せ / 有限会社 スポーツコンサルタント シバタ ☎ 54-3833

シリーズ

～第2期けんこう仙北21計画 重点分野 栄養・食生活～

飲み物に含まれる糖分



2018年に実施された「けんこう仙北21計画アンケート」では水、お茶以外に甘い飲み物を毎日「1日2本以上飲む」「1日に1～2本飲む」方の割合が20.9%という結果がみられました。仙北市の5人に1人の方が毎日甘い飲み物を飲んでいるようです。

※1本=500ml

糖分のとりすぎに要注意！

糖分を多くとりすぎると、体内で中性脂肪に変わり肥満や高血圧の原因となります。さらには糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の引き金にもなります。



飲み物に含まれる糖分は身体に早く吸収される性質があるため血糖値の急激な上昇につながります。ほかにも虫歯などの原因になりますので、甘い飲み物のとりすぎには注意しましょう。

飲み物に含まれる糖分の量

- 甘い飲み物には砂糖が多く含まれています。
- ▶ 炭酸飲料 (500ml) …砂糖量 55g (スティックシュガー約 18 本分)
- ▶ スポーツドリンク (500ml) …砂糖量 31g (スティックシュガー約 10 本分)
- ▶ 果汁 100% ジュース (200ml) …砂糖量 23g (スティックシュガー約 8 本分) ※炭水化物量から換算

※スティックシュガー 1本 = 砂糖 3g

2023年までに目指す指標

甘い飲み物を毎日2本以上飲む方を減らす
目標値 0% (2018年仙北市の現状 3.7%)

「ゼロ」「ノン」カロリーなら大丈夫？

甘い清涼飲料水でも「カロリーゼロ」「ノンカロリー」という表示が多くみられますが、国で定める飲料のカロリーに関する表示基準を満たせば「カロリーゼロ」などの表示が可能となっています。



国で定める飲料のカロリーに関する表示基準

- ▶ 100mlあたり5キロカロリー未満の飲料 …「ゼロカロリー」「ノンカロリー」の表示が可能。
- ▶ 100mlあたり20キロカロリー未満の飲料 …「カロリーオフ」「カロリー控えめ」などの表示が可能。



「カロリーゼロ」「カロリーオフ」の表示があるからと、飲みすぎには注意が必要です。

健康の基本であるバランスのよい食生活を送るためにも、甘い飲み物は控え、飲み物は、水やお茶にするように心がけましょう。

問合せ / 仙北市保健課 ☎ 43-2252

▶ 集団検診 (特定健診など)

〈田沢湖地区〉生保内体育館 → 田沢湖総合開発センター

〈角館地区〉白岩小学校、角館中学校、旧中川小学校、雲然トレーニングセンター → 角館交流センター

▶ 子宮・乳がん検診

〈田沢湖地区〉田沢湖健康増進センター → 田沢湖総合開発センター

検診会場の変更

▶ 胃がん・大腸がん早期検診

〈角館地区〉旧中川小学校、白岩部落会館、雲沢集落センター、花葉館ロッジ → 健康管理センター

▶ 骨粗しょう症検診

〈田沢湖地区〉田沢湖健康増進センター → 田沢湖総合開発センター

受付時間の変更

▶ 集団検診 (特定健診など)

市内全域の受付時間が、対象地区ごとに三分割されます。

- 13:00 ~ 15:00
 - ① 13:00 ~ 13:30
 - ② 13:40 ~ 14:10
 - ③ 14:20 ~ 14:50

コロナ禍でも定期的に特定健診・がん検診

健(検)診のお願い

新型コロナウイルス感染症拡大防止策として、三密を避けるために、健(検)診体制が変わりますので、ご協力よろしくお願ひします。

問合せ / 仙北市保健課 ☎ 43-2252