

メディカルチェックで今の自分を把握しよう⑥



健康センターでは、「健康度測定」を実施しています。今回は、その中の「栄養指導」に注目していきます。

メディカルチェックを受診後、希望される方は、2日分の食事記録(右図参照)とメディカルチェックの結果をもとに食事に関するカウンセリングを受けることができます。それが「栄養指導」です。

普段の食生活について、その量や種類、食べる時間帯などを丁寧に聞き取り、メディカルチェックの結果や現在かかっている病気、過去のデータとの比較などから、貴方にとっての食生活の改善ポイントについてアドバイスしています。

例えば、ある肥満症で高血圧症の方に普段の食生活について聞いてみると、野菜中心で、塩分や脂肪分を控えめにした食事を心がけているとのことでした。しかしよく話を聞いてみると、水分補給としてジュースや炭酸飲料を飲んでいたようです。食事には気を付けていても、飲料から糖分を取りすぎているケースもあります。この方へのアドバイスは、昼食はバランス良くしっかりと摂り夕食は控えめにすること、水分はお茶・コーヒー・紅茶など糖分の無い飲み物を摂取することなどでした。

このように自分では食事に気を付けているつもりでも、気付かない所で栄養が偏っていることがあるかもしれません。そんなとき、実際にどんな食べ物をどれだけ食べれば健康へ近づくのか、普段の食生活で気を付けるべきことは何か、具体的に示してくれるのがこの栄養指導です。

メディカルチェックと栄養指導を受けて、健康維持に必要な正しい食を意識してみませんか？

何をどのくらい食べていますか？ 食生活のバランステスト 〈記入例〉

食事の記録		4月1日(月)		アドバイス欄
時刻	料理名	内容	分量	
(7:00)	パン マーガリン 白玉焼き	6枚切 卵 ハム 油、塩コショウ レタス トマト きゅうり	1枚 小さじ1 1個 2枚 少々 2枚 中1個 2分の1本	
朝食	サラダ			
1.自宅食 2.外食 3.社・寮食 4.仕出弁当 5.弁当(自)				
(12:20)	ごはん とんかつ	豚肉ロース キャベツ千切り ソース じゃがいも きゅうり、にんじん たまねぎ マヨネーズ、塩コショウ わかめ、ねぎ、みそ	茶碗1杯 120g 3枚	
昼食	ポテトサラダ		1個 少々	
1.自宅食 2.外食 3.社・寮食 4.仕出弁当 5.弁当(自)				
(19:40)	ごはん 焼き魚	さんま 大根おろし しょうゆ ごぼう にんじん 葱、しょうゆ、砂糖 ごま油 小粒大豆 しょうが、ねぎ、しょうゆ	茶碗1杯 1匹 3分の1本 3分の1本 各小さじ1 少々 4分の1把 2分の1丁 少々 少々 350ml1本 カップ1杯	
夕食	きんぴらごぼう			
1.自宅食 2.外食 3.社・寮食 4.仕出弁当 5.弁当(自)				
(15:30)	ビール 焼酎			
間食	バタークッキー		1枚 小さじ1 3枚	

・・・健康度測定のご案内・・・

実施日：金・土曜日の午前中(月4回程度)※要事前予約
保健指導・栄養指導は土曜日の午後(月2回程度)※要事前予約
 内容：血圧測定、血液検査14項目、問診・聴打診、超音波骨密度測定、安静時心電図検査、運動負荷心電図検査等
 料金：Aコース 7,000円 Bコース 5,000円
 ※Bコースは、3か月以内の血液検査結果14項目をお持ちの方が対象です。
 問合せ：健康センター ☎3647-5402

スポーツ ～ただいま募集中！～ 情報コーナー

サークル活動情報募集中
 【詳細】健康センター
 ☎3647-5402

☆ノルディックウォーキングクラブ関東☆
 。。。ノルディックウォーキングとは。。。
 2本の専用ポールを使うことで、上半身も活発に使います。常に三点支持でウォーキングするため足腰の負担は軽減。非常に効果的でありながら、誰にでもできる優しいスポーツです。
 初心者の方にもJNFA公認インストラクターが丁寧に指導します。みんなで楽しく歩きましょう。

イベント予定 (毎月第3土曜日、午前中)
 場所：亀戸スポーツセンター
 講習内容及び参加費：
 ①初心者・初級者講習会 ¥ 500
 ②とにかく歩きたいNW ¥ 500
 ③スキルアップ講習会 ¥ 3,000 (レンタルポール貸出あり ¥ 500)
 2月20日(土) 9:30~11:30
 3月19日(土) 9:30~11:30
 4月16日(土) 9:30~11:30
 詳細は、ブログをご覧ください⇒<http://nwck.blog.fc2.com/>
 連絡先 info.nwck@gmail.com (谷藤) 070-5564-8417 (村井)



応援します！あなたの健康づくり

フィット とうとう MINI

公益財団法人
江東区健康スポーツ公社
 〒135-0016
 江東区東陽2丁目1番1号 ☎3647-5402
 ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

第9回小学生スーパードッジボール KOTOチャンピオンズリーグ



各スポーツセンターの予選を勝ち抜いた小学3～6年生の各学年上位2チーム、計48チームが熱戦を繰り広げます！
 学校のお友達や地域の子どもたちに、たくさんの熱いエールをお送りください。
 ※駐車場は混雑が予想されます。お車でのご来場はご遠慮ください。



日時：平成28年2月21日(日)
 開会式 9:00 試合開始 9:45(予定)
 会場：スポーツ会館(☎3649-1701)

第9回 小学生スーパードッジボールKOTOチャンピオンズリーグ 出場決定チーム

スポーツ会館	代表
3年生	南砂ファイヤー (南砂小学校) よんすなファイターズ (第四砂町小学校)
4年生	南砂ブルードラゴンズ (南砂小学校) 四砂セブンイレブン (第四砂町小学校)
5年生	タイガードッチーズ (南砂小学校) ぶたとかめきすささかあ (第四大島小学校)
6年生	南砂ビクトリーワン (南砂小学校) We LOVE 四砂、 (第四砂町小学校)

有明スポーツセンター	代表
3年生	とよきたキング (豊洲北小学校) SKドラゴン (豊洲小学校)
4年生	豊洲ストライクショット (豊洲小学校) 豊洲チャンピオンズ (豊洲北小学校)
5年生	マックスマック (豊洲小学校) ピックリカメラ有明支店 (有明小学校)
6年生	枝川ファイターズ (枝川小学校) 東雲チーターズ (東雲小学校)

深川スポーツセンター	代表
3年生	数矢ファイターズ (数矢小学校) 明治ファイヤードラゴンズ (明治小学校)
4年生	勝利のかもめっ子 (越中島小学校) ファイヤー明治 (明治小学校)
5年生	数矢勝つドズ (数矢小学校) グリーンメイジーズ (明治小学校)
6年生	真、明治ジュニア (明治小学校) スーパー明治ーズ (明治小学校)

東砂スポーツセンター	代表
3年生	三砂ファイターズ (第三砂町小学校) 五砂リアルブラザーズ (第五砂町小学校)
4年生	三砂五郎丸 (第三砂町小学校) 七砂スターズ (第七砂町小学校)
5年生	三代目三砂ブラザーズ (第三砂町小学校) 七砂ハッスル (第七砂町小学校)
6年生	七砂ファイヤー (第七砂町小学校) ケンタウロスのBIGビー (第三砂町小学校)

亀戸スポーツセンター	代表
3年生	一亀サンダーズ (第一亀戸小学校) STブルーイレブン (浅間堅川小学校)
4年生	NEXT一亀 (第一亀戸小学校) レジェンド恋仲 (香取小学校)
5年生	4649ガリガリ君 (水神小学校) 魔王 (第二亀戸小学校)
6年生	水神ミラクルファイター (水神小学校) ゴキゲン亀ちゃんズ11 (第一亀戸小学校)

深川北スポーツセンター	代表
3年生	うまいボール八名川 (八名川小学校) 八名川ブルージェイズ (八名川小学校)
4年生	モンスターズ (扇橋小学校) ノビートルズ (元加賀小学校)
5年生	元加賀コロチキYDT (元加賀小学校) 元加賀ヒストリーの輝き (元加賀小学校)
6年生	元加賀乙女心 (元加賀小学校) 深川チキチキペッパーズ (深川小学校)

「スポ館シニア卓球大会」 スポーツ会館

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701



毎年恒例の「スポ館シニア卓球大会」を今年も開催します。個人参加の大会なので、日頃の練習の成果を試すことができるチャンスです！ぜひこの機会にメダルを目指して参加してみませんか！

- 【日時】 2/6(土) 9:00~17:00 (予定)
- 【場所】 スポーツ会館 3階 小体育室
- 【対象】 区内在住の60歳以上の方 60名 (申込順)
- 【参加費】 510円
- 【申込み】 スポーツ会館にある申込用紙に必要事項を記入し、スポーツ会館窓口(北砂1-2-9)またはFAX(3649-3123)にてお申込みください。
- 【締切日】 1/30(土)
- 【持ち物】 運動しやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物等
- 【主管】 江東区卓球連盟



「春だ。脂肪燃焼エクササイズ」 亀戸スポーツセンター

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

間もなく薄着の春がやってきます！その前にみんなで一緒に体を動かし、脂肪をたくさん燃焼させましょう！

- 【日時】 3/2~3/30(各水曜日・全5回) 11:15~12:15
- 【場所】 亀戸スポーツセンター
- 【対象】 一般 40人
(申込多数の場合は、区内在住・在勤者を優先して抽選)
- 【参加費】 2,800円
- 【申込み】 往復はがきに「脂肪燃焼エクササイズ受講希望」とご記入のうえ、①氏名(ふりがな)②住所(在勤の方は事務所の住所)③年齢④性別⑤電話番号を記入し、〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンターへ
※普通はがき持参のうえ、来館申込みも可
- 【締切日】 2/15(月)必着
- 【持ち物】 運動しやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物等



「深川北スポーツセンター杯 ビーチボール大会」 深川北スポーツセンター

【問合せ】深川北スポーツセンター ☎3820-8730



ビーチボールは『いつでも、どこでも、だれでも』をモットーに手軽にできるスポーツです。深川北スポーツセンターでは、毎週金曜日の夜間一般公開を行っています。気の合う仲間と一緒に練習をして、大会に参加しましょう！

- 【日時】 3/13(日) 9:00~18:00
- 【場所】 深川北スポーツセンター
- 【対象】 区内在住・在勤・在学で編成されたチーム 60チーム
(1チーム5人まで、4人で試合を行います)
- 【内容】 ①一般混合の部(中学生以上、コート内男性2名以内) ②女子の部(中学生以上) ③小学生の部(3・4年生) ④小学生の部(5・6年生)
- 【参加費】 1チームにつき、一般1,500円・小学生 500円
- 【申込み】 2/16(火)午前9時~各スポーツセンターにある参加申込用紙に必要事項を記入し、深川北スポーツセンター窓口にてお申込みください。
- 【締切日】 2/29(月)
- 【持ち物】 運動しやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物等



『平成27年度第3期教室』追加申込受付中

現在、1月から開講した第3期教室で、定員に空きがある教室については追加申込みを受付中です。開講中の教室は、残りの回数分の受講料で参加できます。募集中の空き教室については、下記の教室以外もありますのでホームページ(<http://www.koto-hsc.or.jp/>)をご覧ください。



施設名	主な空き教室、施設からのお知らせ
スポーツ会館	こども体操 のびのびスイム(木)
深川スポーツセンター (仮事務所：深川北スポーツセンター内)	ミニバスケットボール 中級者バドミントン
亀戸スポーツセンター	親子でスマイル体操(1・2歳児) 親子でスマイル体操(2・3歳児)
有明スポーツセンター	ハワイアン・フラ エンジョイモーニングスイム
東砂スポーツセンター	追加申込の受付は各教室3回目の開始前までです。
深川北スポーツセンター	ベビータッチ 一般水泳

シューズロッカー利用者募集

「仕事帰りにトレーニングがしたいけど、靴を持っていくのが面倒だな…」と思っている皆さま！各スポーツセンターでは個人用シューズロッカーの貸出をしています。利用希望の方は各センターへお問合せください♪



- 【利用期間】 6ヵ月毎の更新制
- 【利用料金】 3,000円(6ヵ月間)
- 【その他】 継続利用される場合は更新ができます。(一部の施設を除く)ロッカー内は清潔を保ってご利用ください。
下記に該当するものは保管しないでください。
◆他の方の迷惑となるもの、爆発物や引火しやすいもの
◆ロッカーを傷つけたり形状を変える恐れのあるもの
◆貴重品、生物

【問合せ】

施設名	新規申込み受付開始日	電話番号
スポーツ会館	H28.2/1より受付 利用期間：2~7月	3649-1701
亀戸スポーツセンター	H28.4/1より受付 利用期間：4~9月	5609-9571
有明スポーツセンター	H28.2/1より受付 利用期間：2~7月	3528-0191
東砂スポーツセンター		5606-3171
深川北スポーツセンター	抽選申込期間終了 利用期間：2~7月	3820-8730

一般公開中止のお知らせ

下記の一般公開を中止します



施設名	日時	室場名	中止種目など
スポーツ会館	2/11(木・祝) 夜間	大体育室 小体育室	バスケットボール バドミントン・卓球
	2/21(日) 午前・午後	大体育室 柔・剣道場	ビーチボール バドミントン・各種武道
	2/21(日) 全日	小体育室	卓球
亀戸スポーツセンター	2/11(木・祝) 午後	大体育室	卓球
	2/13(土) 午前	大体育室	ソフトテニス
有明スポーツセンター	2/7(日) 午前・午後	大体育室	バドミントン
	2/11(木・祝) 午前・夜間	大体育室	バドミントン バスケットボール
東砂スポーツセンター	2/11(木・祝) 午後・夜間	大体育室	バドミントン
深川北スポーツセンター	2/7(日) 9:30~13:00	プール	大プール全コース および小プール

スポーツ会館の屋内プールは、工事のため1月31日(日)まで休場いたします。

★休館日のお知らせ★
1/25(月) 2/8(月)
毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。