

8月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報
1		
2		
3	無料法律相談 午前9時~正午 (予約制)	腰痛・肩こり体操 午前10時~11時30分
4		乳児前期健診 午後1時15分~2時45分
5	消費生活相談 市民相談室	リハビリ体操 午前9時30分~11時30分 3歳児健診 午後1時~2時45分
6	年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	健康体操 午前9時30分~11時30分 腰痛・肩こり体操 午後1時30分~3時 ことばの相談(予約制) マタニティスクール 午後1時20分~4時
7	育児相談 第2保育所	発達相談(予約制)
8		トレーニング講習会 ▷日時 8月9日(日) 午前10時~11時15分 ▷場所 市民体育館 ▷対象 18歳以上の男女 ▷定員 20人 ▷申込 8月3日(日) 午前9時から受付 (ただし、9時の時点で20人以上の 場合は、抽選を行います。) *受講料1,000円と顔写真(3×2.5cm)を持参して下さい。
9		
10		腰痛・肩こり予防教室 午後1時30分~3時30分
11		8月11日(火)の困りごと 相談は休みます。
12	消費生活相談 市民相談室	
13	年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	8月の無料法律相談 日時 8月17日(月) 午前9時~正午 場所 市民相談室 予約 8月13日(木) 午前9時~ 秘書広報課(内線251)へ
14	育児相談 第2保育所	乙訓特設人権相談(8月) 向日市 25日 AM10~PM3 向日市場社会館 豊岡京市 10日・18日 AM10~PM4 市役所市民相談室 大山崎町 14日・21日・28日 PM1:30~3:30 役場相談室 *いづれかの相談室へお越しください。
15	臨時休館のお知らせ 8月31日(月) 市民体育館 ☎932-5011	
16	市民体育会と市民プールのホームページが開設されました ホームページアドレス http://www.jade.dti.ne.jp/~muko-gym	

- 消費生活相談は午後1時~4時■
- 年金相談は午前10時~午後4時■
- 育児相談は午前10時~午後3時■

身体的健康と生活習慣

健康度 (高い/低い) vs 年齢 (19-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70以上)

● 生活習慣の良い人 (健康度維持)

○ 生活習慣の悪い人 (健康度低下)

精神的健康と生活習慣

健康度 (高い/低い) vs 年齢 (19-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70以上)

● 生活習慣の良い人 (健康度維持)

○ 生活習慣の悪い人 (健康度低下)

保健計画

健康と生活習慣は深い関係があります!

シリーズ⑥

- ①喫煙をしない
- ②過度の飲酒をしない
- ③週に一回以上運動する
- ④1日3回食事を摂る
- ⑤間食をしない
- ⑥7~8時間の睡眠をとる
- ⑦適正体重を維持する

生活習慣は労働をはじめ様々な要因と関係しています。次回生活習慣に影響を及ぼす要因についてアンケート結果をお知らせします。

生活習慣を見つめ直すきっかけに、基本健康診査を受けましょう。

- ### ▷大選別時代。サラリーマンへの5つの忠告
- 江坂彰著 PHP
- ### ▷これから10年の生き方 「構想力」と「志」の時代
- 嵐信彦著 ザ・アール
- ### ▷「困った上司」とつきあう法
- 中川昌彦著 文香社
- ### ▷子どもの教育
- A・アドラー著 一光社
- ### ▷解剖学個人授業
- 養老孟司、南伸坊著 新潮社
- ### ▷太陽紫外線と健康
- 菅原努ほか著 裳華房
- ### ▷基本おべんとう全集
- パッチワーク通信
- ### ▷木の見かた、楽しみかた
- ツリーウォッチング入門 八田洋章著 朝日新聞社

新着図書のご案内

向日市立図書館 ☎931-1181
一般図書

- ▷からくり玩具をつくろう 江戸時代で遊ぶ本 鎌田道隆ほか著 河出書房新社
- ▷カブキの日 小林恭二著 講談社
- ▷すっぴん魂 カッパ巻 室井滋著 文藝春秋
- ▷世界の果ての氷 クジラの歌 ロバート・シーゲル著 東京創元社

健康都市へ

向日市長 岡崎 誠之

現在、向日市が進めている「健康都市」づくりの中に、生涯スポーツの振興があります。子ども達からお年寄りの方まで、楽しみながら、いつでも、どこでも、手軽に体を動かすことができるスポーツとして、ソフトバレーやベタソックスなどの軽スポーツを紹介しています。

子ども達の運動能力の低下が言われて久しくなります。学校現場でも体力づくりは、心肺機能を高め、健康増進につながるとともに、ストレスの解消など心の健康にも役立ちます。

サッカーをはじめスポーツは、心肺機能を高め、健康増進につながるとともに、ストレスの解消など心の健康にも役立ちます。