

# 「いきいき元気アップセミナー」開催のお知らせ



村では、運動能力や体力などを測定し、楽しみながら健康づくりに取り組んでいただくことを目的に、「いきいき元気アップセミナー」を開催します。

当日は、ゲーム感覚で体を動かしながら運動能力を測定できる運動装置を体験できます。また、昼食には必要な栄養素やカロリーに配慮した健康バイキングをご用意していますので、ぜひご参加ください。

日時	2月27日(金)・3月5日(木)・3月11日(水) いずれも午前10時～午後1時30分
場所	阿蘇ファームランド(健康パビリオンⅡ 集合)
対象	村内に住民登録がある61歳から79歳までの人
定員	各日20人(いずれか1日のみ参加可)
参加費	1,500円(昼食代込み) 当日会場でお支払いください
申込期間	2月4日(水)～3月2日(月) 定員になり次第締切

当日のイメージ(一例)



歩行姿勢年齢測定



リングストレッチ



健康バイキング

〈申込・問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL0967 (67) 2704

## ちょこっと健康コーナー

### 高尿酸血症って何？

尿酸値の正常は7.0mg/dℓ以下で、これ以上になると血液中の尿酸が増えすぎている状態となり、この状態を「高尿酸血症」といいます。(尿酸値：7.0mg/dℓ以上)

高尿酸血症の状態が長く続くと、関節内に尿酸の結晶が溜まり、やがて痛風の発作を引き起こします。さらに本当の怖さは尿酸の結晶が腎臓に溜まることで腎臓の機能が障害されることにあり、透析に至るケースもあります。

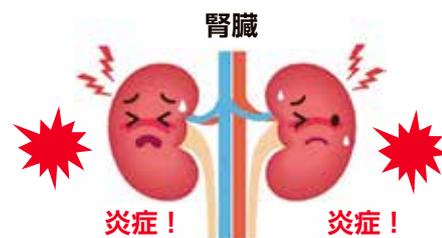
高尿酸血症は毎日の生活習慣や肥満が関係して起こります。

尿酸値が高い人は、早めに内科を受診し医師へ相談しましょう。



#### 高尿酸血症を予防するために

- ①肥満を改善し標準体重を維持しましょう
- ②食べすぎに注意しバランスに気をつけた食事を摂りましょう
- ③ビールなどアルコールの飲みすぎには注意しましょう
- ④水分摂取を心がけましょう
- ⑤適度な運動を心がけましょう



〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL0967 (67) 2704