

けんこうだより

「今年は運動始めようかな～」
と
思っている方必見!!!

うみハピネス 2階 トレーニングルーム

（利用者川柳）
無理をせず
身体動かす
健康法
ハピネスで
運動続けて
若返り

満15歳以上(中学生は保護者同伴)の方は誰でも、いつでも利用できます。
見学者にはお試し券(1時間無料)を配布していますので、一度お越しください。



・ウォーキング・ランニングマシン5台・自転車エルゴメータ16台・エアロクライマー2台・PRO II 1台・踏み台運動
・筋力トレーニングマシン8種類・腹筋台・ダンベル・チューブ・バランスディスク・ストレッチポール・バレルローラー・マッサージベッド



レッスン風景 (左:しっかりリズム 右:ストレッチ&ヨガ)
火～土曜日 11～11時20分、14時～14時20分 実施中



膝痛・腰痛などが気になる方へ効果的な運動を紹介します
(左:バランスディスク 右:太ももの筋トレマシン)



ハピネスおすすめポイントを指導員が紹介



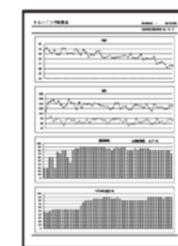
1. 予約・登録費・月会費不要
「運動しようかな～」と思ったら、
すぐに始められます♪
※夜間(17時以降)、土・日曜日に新規
利用される場合は生年月日・住所が
確認できるものをご持参ください。



2. 運動をしたことのない方も大丈夫
機器の操作や負荷の調整は指導員
が一緒に行います。
目的にあった運動を紹介するので、
安心してご利用ください。



3. 効果を出したい方への個別支援
体重、血圧の変化など目で見て分かる
ようにグラフ(右参照)を作成してお
渡しています。
全身持久力、握力、柔軟性などの体
力測定を実施しているので、運動効果
を数値で確認できます。



← 体重
← 血圧
← 運動時間
← 自転車負荷

利用日時	火～土曜日:10時～21時 日曜日:10時～17時 ※閉室日:月曜日・祝日
利用できる方	満15歳以上の方 (ただし、中学3年生は保護者同伴)
利用料金[1回2時間]	町内在住・在勤・在学 350円 回数券(12枚綴)3,500円
必要なもの	運動できる服装、タオル、室内シューズ、水分補給できるもの
託 児	火・水・金曜日の内2回まで 10時～12時・12時～14時 ※要予約。

3月9日(木)は、世界腎臓デーです。

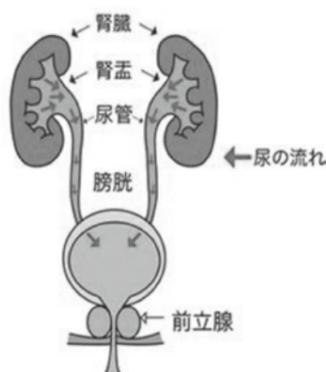
～腎臓がどんなお仕事をしているかご存知ですか?～

腎臓のお仕事

- ①心臓から流れてきた血液をろ過して、尿を作っています。
- ②お薬・サプリメントやアルコール由来の毒を体の外に出します。
- ③骨を作るのに必要なビタミンDの働きを良くしています。

腎臓は1つが
150gほどの重さで、
1人に2つあります

腎臓から膀胱への尿のながれ



1日に腎臓に流れてくる血液量は、お風呂1回分の約150Lです。
腎臓に流れてきた血液から、体にとって要らないものは尿としてこ
し出し、体にとって必要なものは血液中に残すという、フィルター
のような役割をしています。

300gしかない小さな臓器にもかかわらず、毎日150Lもの血液
から1.5Lの尿を作っています。とても大変な作業です。その血液に
糖や脂質が多く含まれていると、腎臓の血管が傷付き、ろ過が上手
くできなくなります。

また、せっかく作った尿を我慢してトイレに行かないなど、腎臓
に負担をかけていませんか?

腎臓が疲れて悲鳴を上げてしまったら、尿も出なくなり、お薬や
アルコール由来の毒も体の中から出ていき
ません。腎臓が疲れて機能が落ちた状態を
CKD(慢性腎臓病)と言います。

これは、健康診査でわかります。尿検査や血
液検査で、腎臓が疲れのサインを出していないか見ていくことが大切です。

私の腎臓は大丈夫かな?と思われる方は、健康診査結果を持って、うみハピネスま
でお越しください。



女性ががん検診無料クーポン券をお持ちの方へ

平成28年4月に町が交付した、子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券をお持ちで、まだ検診を受診
していない方は、有効期限内(平成28年2月28日まで)に、ぜひ受診してください。

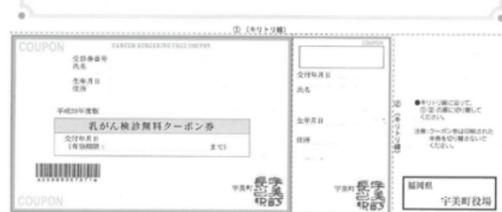
なお、クーポン券を紛失された方や、転入された方で町
発行のクーポン券の再交付を受けていない対象者の方は、
健康づくり課にお問い合わせください。

子宮頸がん検診無料クーポン券対象者

H7.4.2～H8.4.1生まれ、かつH27年度に受診していない方

乳がん検診無料クーポン券対象者

S50.4.2～S51.4.1生まれ、かつH27年度に受診していない方



問い合わせ

健康づくり課(うみハピネス内) ☎933-0777