

## 健康日本21 幸手計画(第4次)

### 健康のために自分の体型 をチェックしよう!

自分の体型はBMIを用いて確認  
することができます。BMIは肥満度を  
表す指標として国際的に用いら  
れている体格指数となっており、肥満  
ややせの判定ができます。

#### ▽BMIの計算方法

**BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)**

BMIの標準範囲は18.5～24.9(kg/  
m<sup>2</sup>)となっており、BMIの値が25以上  
は肥満、18.5未満はやせとなります。  
また、BMIが22のときの体重が標準  
体重となり、もっとも疾病になり  
にくい状態とされています。

#### ▽標準体重の計算方法

**標準体重=身長(m)×身長(m)×22**

標準体重を維持するためにはエ  
ネルギー摂取量が適切か把握す  
ることが必要です。自分のエネルギー  
摂取量が適切かどうかは、食べたも  
ののエネルギーを計算しなくても  
体重の変化で確認することができ  
ます。体重の増減は、エネルギーの  
摂取量と消費量のバランスの目安  
となっているため、食事と運動で  
調整していきましょう。

### ▽生活習慣病の予防はバランス のいい食事から!

生活習慣病を予防するためには、  
毎食、主食(ごはん、パン、麺)、主菜  
(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、  
海藻)をそろえ、果物、牛乳または、  
乳製品を1日1回とるといったバラ  
ンスのいい食事が大切です。主食、  
主菜、副菜を組み合わせた料理を  
上手に活用することで栄養バラ  
ンスを整えることができます。

この機会に普段の食生活を見直  
してみませんか?市ホームページ  
では元気アップメニューで減塩や  
野菜たっぷりレシピなど  
を紹介しています!

詳細はQRコードから!

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421



### B&G 海洋センター 体操教室

#### ①BGキッズ体操教室

|    |                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|
| 日時 | 【月曜日教室】(全11回)<br>令和8年1月5日、12日、19日、<br>26日、2月2日、9日、16日、<br>23日、3月2日、9日、16日   |
|    | 【木曜日教室】(全11回)<br>令和8年1月8日、15日、22日、<br>29日、2月5日、12日、19日、<br>26日、3月5日、12日、19日 |
| 対象 | ①幼児クラス(年中、年長)<br>16:00～17:00                                                |
| 定員 | ②初級クラス(小学1～6年生)<br>17:00～18:00                                              |
| 費用 | ③中、上級クラス(小学1～6年生)<br>18:00～19:00                                            |
|    | ※③は参加条件あり。                                                                  |
| 定員 | 各クラス15人(申込み順)                                                               |
| 費用 | 7,700円(保険代含む)                                                               |

#### ②アクロバットクラス

|    |                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|
| 日時 | 【月曜日教室】(全11回)<br>令和8年1月5日、12日、19日、<br>26日、2月2日、9日、16日、<br>23日、3月2日、9日、16日   |
|    | 【木曜日教室】(全11回)<br>令和8年1月8日、15日、22日、<br>29日、2月5日、12日、19日、<br>26日、3月5日、12日、19日 |
| 対象 | 小学生から大人まで                                                                   |
| 定員 | 各クラス8人(申込み順)                                                                |
| 費用 | 27,500円(保険代含む)                                                              |

#### ①②共通

|     |                                                                                            |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 場所  | B&G海洋センター体育館                                                                               |
| 持ち物 | 運動のできる服装、靴下、<br>タオル、飲み物                                                                    |
| 申込み | B&G海洋センター窓口<br>月曜日教室…12月7日<br>(日)9:00から<br>木曜日教室…12月14日<br>(日)9:00から<br>※申込み時に参加費お<br>支払い。 |
| 問合せ | B&G海洋センター<br>☎(48) 0220                                                                    |



### 愛の献血

|                                              |                                    |
|----------------------------------------------|------------------------------------|
| 日時                                           | 12月9日(火)9:30～11:45、<br>13:00～16:00 |
| 場所                                           | ジョイフル本田幸手店                         |
| 問合せ                                          | 健康増進課 ☎(42) 8421                   |
| ※献血カードをお持ちの人は、<br>ご持参ください。<br>※日時は変更となる場合あり。 |                                    |



### 65歳からのアンチ エイジング講座

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| 日時  | 12月4日、11日、18日、令和8<br>年1月8日、3月5日        |
| 場所  | 各木曜日 13:30～15:00<br>(5回1コース)           |
| 場所  | 南公民館                                   |
| 内容  | 運動指導、栄養とお口の<br>健康についての講座およ<br>びフレイル測定会 |
| 対象  | 65歳以上の市民                               |
| 定員  | 20人(申込み順)                              |
| 申込み | 11月20日(木)までに電話<br>または窓口                |
| 問合せ | ※初参加の人が優先。<br>介護福祉課 ☎(42) 8438         |



### 武道館イベント

#### ▼①剣道体験教室

|    |                  |
|----|------------------|
| 日時 | 12月7日、14日、21日    |
| 場所 | 各日曜日 10:00～11:00 |
| 場所 | 武道館剣道場           |

#### ▼②柔道体験教室

|    |                  |
|----|------------------|
| 日時 | 12月7日、14日、21日    |
| 場所 | 各日曜日 17:00～18:00 |
| 場所 | 武道館柔道場           |

#### ①②共通

|     |                         |
|-----|-------------------------|
| 対象  | 4歳以上(小学4年生以下<br>は保護者同伴) |
| 定員  | 10人(申込み順)               |
| 費用  | 500円(全3回、保険代含む)         |
| 申込み | 11月8日(土)9:00から          |
| 問合せ | 武道館 ☎(43) 0190          |



### B&G 海洋センター ヨガイベント

#### ①ストレッチヨガ教室

|      |                |
|------|----------------|
| 日時   | 11月14日、21日、28日 |
| 各金曜日 | 10:00～10:50    |

#### ②骨盤調整ヨガ教室

|      |                |
|------|----------------|
| 日時   | 11月14日、21日、28日 |
| 各金曜日 | 11:00～11:50    |

#### ①②共通

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| 場所  | ミーティングルーム                             |
| 対象  | 18歳以上                                 |
| 定員  | 12人(申込み順)                             |
| 費用  | 1回600円(保険代含む)                         |
| 持ち物 | 屋内用シューズ、タオル、<br>飲み物、ヨガマットまた<br>はバスタオル |
| 申込み | 電話または窓口<br>(当日予約可)                    |
| 問合せ | B&G海洋センター<br>☎(48) 0220               |



### オンライン個別運動 プログラム【後期】

～自宅で、職場で、スキマ時間にエ  
クササイズを始めませんか?～

お家で簡単!お好きな時間、お  
好きな場所でエクササイズ!  
エクササイズ動画は、「肩こり」、  
「メタボ解消」など、目的別に分類  
された、80本以上の動画から、あな  
たに合ったエクササイズをお届け  
します。

|           |                                                                           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|
| 対象        | 市内に住所を有する<br>18歳以上の人                                                      |
| 申込期間      | 11月1日～令和8年<br>1月15日                                                       |
| 申込方法      | 下記申込みサイトから<br>申込み<br>※詳細は下記 URL をご<br>確認ください。                             |
| 申込<br>サイト | https://form.run/<br>@sattevod-r7-11<br>※右記 QR<br>コードから<br>も申込みが<br>できます。 |
| 問合せ       | 健康増進課 ☎(42) 8421                                                          |



### 筋活道場～自宅でも 手軽に気軽に筋力UP!～

|     |                                                                 |
|-----|-----------------------------------------------------------------|
| 日時  | 12月2日～令和8年3月17日<br>毎週火曜日10:00～11:30<br>※12月30日を除く、週1回<br>15コース。 |
| 場所  | コミュニティセンター                                                      |
| 内容  | ストレッチ、筋トレ、フレ<br>イル測定会、若さを保つた<br>めのミニ講話など                        |
| 対象  | 65歳以上の市民                                                        |
| 定員  | 20人(申込み順)                                                       |
| 申込み | 11月18日(火)までに電話<br>または窓口                                         |
| 問合せ | ※初参加の人が優先。<br>介護福祉課 ☎(42) 8438                                  |



### ウォーキング講習会

健康運動指導士による運動教  
室を実施します!運動したいけ  
どやり方が分からない…そんな  
人はぜひご参加ください。

|     |                                                                        |
|-----|------------------------------------------------------------------------|
| 日時  | 12月24日、令和8年1月14<br>日 各水曜日<br>13:30～15:30<br>※2日コース(1日のみ<br>でもご参加できます)。 |
| 場所  | ウェルス幸手2階<br>トレーニング室                                                    |
| 内容  | ウォーキング、簡単な筋<br>力トレーニング、健康講<br>座など                                      |
| 対象  | 市内在住の20歳以上の人                                                           |
| 定員  | 20人(申込み順)                                                              |
| 持ち物 | 飲み物、運動できる服装、<br>帽子、汗拭き用タオル、<br>フェイスタオル(運動<br>時使用)、運動靴(室内<br>用と屋外用どちらも) |
| 申込み | 右記QRコード<br>から申込み                                                       |
| 問合せ | 健康増進課 ☎(42) 8421                                                       |

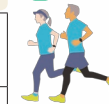


### あたまの 健康チェック

1対1の対面方式で、認知症予防の  
アドバイスをを行います。

|     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| 日時  | 11月27日(木)9:45開始<br>(1人45分)、最終受付15:00 |
| 場所  | ウェルス幸手                               |
| 内容  | 認知症予防のアドバイス<br>および相談、記憶チェック          |
| 対象  | 65歳以上の市民                             |
| 定員  | 12人(申込み順)                            |
| 申込み | 電話または窓口                              |
| 問合せ | 介護福祉課 ☎(42) 8438                     |

# 健康・運動



…お知らせ



…イベント



…講座

市からの健康や運動に関する  
情報を掲載します。  
※時間は24時間表記  
※特に記載がないものは  
「費用▶無料」、「申込み▶不要」



### こころの健康講座

|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| 日時  | 12月15日(月)<br>13:30～15:00            |
| 場所  | ウェルス幸手研修室                           |
| 内容  | こころの健康と睡眠に<br>関する講話                 |
| 対象  | 市内在住の人                              |
| 定員  | 50人程度(申込み順)                         |
| 申込み | 11月4日(火)<br>から電話また<br>は右記申込<br>フォーム |
| 問合せ | 健康増進課 ☎(42) 8421                    |



### ゲートキーパー 養成講座

|     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| 日時  | 12月25日(月)<br>14:00～15:30             |
| 場所  | ウェルス幸手研修室                            |
| 内容  | 自殺予防のために、私た<br>ち一人ひとりができる<br>ことを学びます |
| 対象  | 市内在住の人                               |
| 定員  | 50人程度(申込み順)                          |
| 申込み | 11月4日(火)<br>から電話また<br>は右記申込<br>フォーム  |
| 問合せ | 健康増進課 ☎(42) 8421                     |



## 大人の健康相談(完全予約制)

場所▶ウェルス幸手検診ホール  
問合せ▶健康増進課 ☎(42) 8421

| 相 談    | 日 時                     | 定 員       | 時 間   | 内 容                                          |
|--------|-------------------------|-----------|-------|----------------------------------------------|
| 成人健康相談 | 11月28日(金)<br>9:00～11:30 | 10人(申込み順) | 1人20分 | 保健師による相談(血圧測定、尿検査、体組成測定、<br>健診結果の説明など)       |
| 体組成測定  |                         | 15人(申込み順) | 1人10分 | 体組成の測定(体脂肪率、筋肉量、骨量など)<br>※個別相談希望の人は、成人健康相談へ。 |
| 食生活相談  | 11月28日(金)<br>9:00～11:45 | 3人(申込み順)  | 1人45分 | 管理栄養士による栄養相談                                 |