

# Piccアッ ちりゅう



## 老人クラブ紹介コーナー

市内の各地域の老人クラブの紹介や、活動紹介等を連載するコーナーです。  
また、満60歳以上の人を対象に、随時新規入会者を募集しています。  
▶問合せ 長寿介護課 長寿係(☎95-0150)

ユネスコ登録記念イベント  
「特別上演 知立の山車文楽とからくり」  
11月12日 本町通り周辺



昨年12月に「知立の山車文楽とからくり」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを記念して、特別上演を行いました。実際の山車で上演されることは、知立まつり本祭り以外では大変珍しいことです。市民の皆さんをはじめ、市外からも大変多くの皆さんにご来場いただき、本町通りは大きな賑わいをみせていました。当日は、山車の担ぎ上げも披露され、その迫力に大きな歓声が会場に響きわたりました。

### 牛田さわやかクラブ～お助けマン～ 牛田町



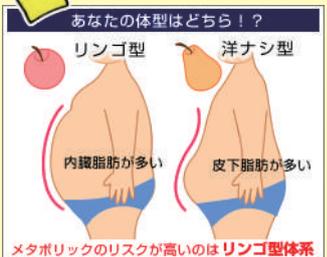
今月は、牛田さわやかクラブの先進的な好事例を紹介しします。平成29年度からの新たな取組みとして「お助けマン」を始めています。お助けマンとは、さわやかクラブ会員が電球交換、引き戸がうまく動かない等、牛田町にお住まいの皆さんのちょっとした困り事を手伝う地域住民の支え合いの仕組みです。詳細はお問合せください。  
▶問合せ 牛田さわやかクラブ代表会長 中島登(☎81-1341 午前4時～午後6時)

## ★かっきーの健康づくり 応援コーナー★



健康づくり応援キャラクター「かっきー」

## ぽっこりお腹…こんな状態、放置していませんか？



内臓脂肪型肥満  
男性…腹囲85cm以上  
女性…腹囲90cm以上

特定保健指導とは、特定健診の結果から内臓脂肪型肥満など生活習慣病のリスクのある人に対して、専門スタッフ（保健師・管理栄養士）の面接などにより生活習慣の改善ができるよう支援するものです。  
生活習慣病は長年の生活習慣によるもので、自覚症状がないまま進行するという特徴があります。特定健診の結果から、生活習慣の改善が必要と判断された人には、各健診・保健指導機関から個別指導（面接）や集団指導（メタボ講座など）の個別に案内をお送りしています。  
ご自身の生活習慣を振り返るとても良い機会ですので、対象になった人は、ぜひご利用ください。



個別指導（面接）



集団指導（メタボ講座）

毎日の目標を決めて生活改善を始め、内臓脂肪を減らしましょう。  
保健センターでは、糖尿病やその他の生活習慣病予防のための食事や運動の講座を行っています。

## シリーズ33. 特定保健指導

▶問合せ 保健センター (☎82-8211)