広報ちりゅう◇編集・発行◇知立市
〒472－8666 愛知県知立市広見三丁目1番地
☎0566(83)1111(代)
ホームページアドレス http://www.city.chiryu.aichi.jp/
Eメールアドレス info@city.chiryu.lg.jp

Picアップちりゅう

第14回知立市子ども議会

10月16日　議場

市内の中学生が「子ども議員」として、知立市の将来やまちづくりについて、子どもの視点ならではの意見や豊かな発想を提案してくれました。知立の魅力・観光の発信方法やちりゅっぴの活用、福祉施設に関することなどについて、他自治体の事例などを事前にしっかりと調べて、当日に臨んでくれた皆さん。

これからの知立市を思い、真剣なまなざしで発表する中学生の姿に、心強く感じました。

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）

第22回知立市老人スポーツ大会

9月28日　福祉体育館

市老連では、健康の維持と、会員同士の親睦を深めることを目的に、毎年スポーツ大会を開催しています。今年度は約520人が集い、地域ごとの6ブロックに分かれ、ゲートボールリレーや輪投げ等、7種目で競い合いました。和気あいあいとした雰囲気ながら、真剣な表情も垣間見える充実した半日となりました。

結果は優勝が知立東ブロック。最終種目で知立西ブロックに勝利し、2連覇を達成しました。準優勝が牛橋ブロック、3位が猿渡西ブロックでした。

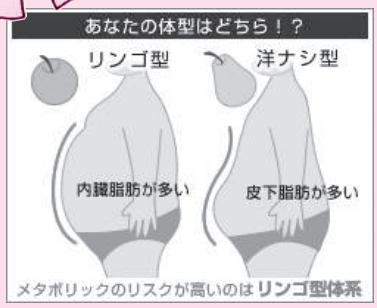
★かっきーの健康づくり応援コーナー★

健康づくり応援キャラクター「かっきー」

シリーズ44. 特定保健指導

▶問合せ　保健センター（☎82-8211）

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85㎝以上
女性…腹囲90㎝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）のご案内が届きます。

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。

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。
※詳しくは今月号の12ページの「メタボ脱出のための栄養・運動講座」をご覧ください。