

健康百科

あなたの生活習慣は大丈夫？

生活習慣が原因でおこる「生活習慣病」は、今や大人だけでなく子どもにも身近なものとなっています。

現在、小児肥満が増加し糖尿病や高血圧、動脈硬化などの生活習慣病になる子どもたちが増加しています。

主な原因は、日々の食生活で脂肪分や糖分を取り過ぎていたり体を動かす機会が減っていること、習い事でのストレスなども考えられます。

予防には、食生活をはじめとする子どもの頃からの生活習慣がとても大切となっており、誤った生活習慣が身に付いてしまうと将来の健康に大きく影響します。

親子で生活習慣を見直そう！

子どもの生活習慣病危険度チェック

次の項目に当てはまるものがある人は、生活習慣病のリスクが高くなります。

- 甘い飲み物をよく飲む
- 夕食や就寝時間が遅く、朝食を欠食する
- カップ麺やファストフード、スナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動をしない
- 習い事、受験などの強いストレスがある
- 両親のどちらか、または両方が太っている
- よく噛まず、早食いである

年末年始は、子どもだけでなく大人も生活が不規則になりがちです。チェック項目を減らすような生活を心掛け、健康な体で新年を迎えましょう。

健康づくり課

こがキラPhotoクラブ 私のオススメ!!

お寿司屋さんというイメージがありますが、家庭的な雰囲気足を運びやすい一寿司さん。

カウンターだけでなくお座敷もあって、子ども連れの人も過ごしやすく女子会にもお勧めです。お寿司はマスターが選んだ新鮮なネタなのでとってもおいしいですよ。

【店舗概要】
場所：古河846-1
営業時間：17時30分～22時30分
定休日：水曜日
電話：32-8841



こがキラメンバー ぐんちゃん

気軽に新鮮なお寿司を味わえる 一寿司



秋の叙勲



旭日小綬章 江田隆記さん (76歳、東) 元茨城県議会議員	旭日双光章 宇都木信太郎さん (71歳、前林) 元古河市議会議員	瑞宝双光章 森正三さん (72歳、上辺見) 元古河赤十字病院 放射線技師長	瑞宝単光章 佐藤昌宏さん (87歳、松並) 元警察庁技官
--	---	---	---------------------------------------

危険業務従事者叙勲



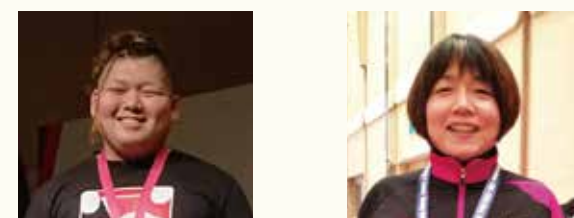
瑞宝双光章 青木吉実さん (61歳、関戸) 元2等陸佐	瑞宝双光章 羽根田義昭さん (61歳、南町) 元2等陸佐	瑞宝双光章 上田一弘さん (61歳、大堤) 元1等陸尉	瑞宝双光章 藤原美好さん (61歳、下辺見) 元2等陸尉	瑞宝双光章 相馬秀吉さん (71歳、尾崎) 元茨城県警察警視
--------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	---



瑞宝双光章 太田喜明さん (71歳、三和) 元警視庁警部	瑞宝単光章 石川秋則さん (61歳、松並) 元3等陸尉	瑞宝単光章 深田信雄さん (61歳、南町) 元3等陸尉	黄綬褒章 小池裕之さん (60歳、幸町) 小池(株)社長	防衛大臣表彰 内藤勝義さん (88歳、女沼) 茨城県隊友会古河支部長
---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	---

全国大会表彰

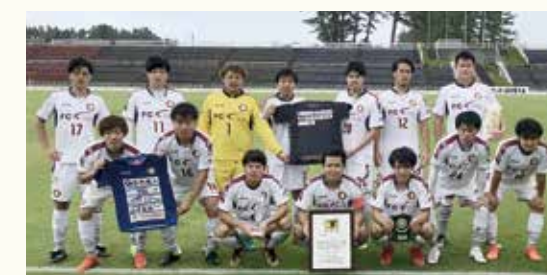
2019年世界ベンチプレス選手権大会



【1位：クラシック部門
ジュニア男子120kg級】
名越勇樹さん(BIG GUNS)

【1位：エクイップ部門
マスターズⅡ女子72kg級】
櫻井美幸さん(BIG GUNS)

第26回 全国クラブチームサッカー選手権大会



2位：FC古河