

いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。元気なうちから、取り組みましょう。

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、身体や認知機能の低下等が心配になる方、今の健康を維持したい方

日時・場所 (受付は30分前から)

- ▷ 6月3日(金) 屋外活動(浪岡方面)
コミュニティセンター三好 8:45~15:00
生き活きセンター 9:00~15:00
- ▷ 6月9日(木) 体験!ノルディック・ウォーク
保健センター金木 10:00~11:30
保健センター市浦 13:30~15:00
- ▷ 6月17日(金) 体験!ノルディック・ウォーク
コミュニティセンター三好 10:00~11:30
生き活きセンター 13:30~15:00
- ▷ 6月23日(木) 屋外活動(浪岡方面)
保健センター金木 9:00~15:00
保健センター市浦 8:45~15:30

参加費 無料

申込み

開催日の3日前までに電話にてお申込みください。

申込先

地域包括支援センター TEL 38-3939

健康スタイルアップ運動教室

自分なりに、食事や運動に気を遣っているのに、なかなか体重が減らない、健診で毎年何か引かかってしまう、「運動しなきゃ」「体を動かさなくては」と思っていて、なかなか出来ないなど、どれか一つでも当てはまることはありませんか?効果的に、小まめに体を動かすことで、余分な脂肪が燃えるだけではなく、血圧・血糖値・コレステロール値等が改善できます。楽しく、気持ちよく一緒に運動をしましょう。今年から、会場を変更し、11月まで定期的に開催します。

日時 6月17日(金) 13:30~14:30 (受付30分前~)
6月29日(水) 18:30~19:30 (受付30分前~)

会場 中央公民館3階第1研修室(和室)

内容 体重・血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費 無料

対象 医師から運動を制限されていない方

定員 各回40名

持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物、健康手帳(お持ちの方)

*申込み不要。直接会場へお越しください。

ケガ等については参加者自身の自己責任となります。

問 健康推進課 内線2368

保健師・栄養士による健康相談

高血圧、脂質異常症、糖尿病予防に関する予約制の健康相談を行います。保健師・栄養士が個別で相談に応じます。自身の健康づくりにお役立てください。

日時 6月24日(金) 10:00~12:00

場所 保健センター金木

定員 保健師相談4名、栄養士相談4名まで

相談内容 下記の相談の中からお選びください

▷**高血圧相談** 血圧値に異常があった方、高血圧予防には何が必要なかを考えたい方の相談

▷**脂質異常症相談** 脂質(コレステロールや中性脂肪)に異常があった方、脂質異常症予防には何が必要なかを考えたい方の相談

▷**糖尿病相談** 血糖値やヘモグロビンA1cが高い方、糖尿病予防には何が必要なかを考えたい方の相談

持ち物 健診結果(特定健診・健康診査受診者)、健康手帳(お持ちの方)

申込み 相談したい内容の種類を選び、開催日5日前までに、電話にてお申し込みください。

*「健康づくり相談室」と併設になっています。

申込先 健康推進課 内線2366

わたしたち保健協力員です 市民健診申込書の“声かけ”世帯配布を行いました

より多くの市民の方に健診を受けていただきたく、今年度も健診の申込時期にあわせ保健協力員による市民健診申込書の世帯配布を行いました。

訪問時不在等や保健協力員が不在の地域については、一部郵送しましたが209名の保健協力員が9,700世帯(対象の40%)のお宅を訪問しました。

市の特定健診受診率は、年々微増ながら県内40市町村のうち28位(平成25年受診結果)とまだまだ低い状況です。特に、40歳代の方の受診率が低く、受診率アップの取組として、今年度は40歳代の方がいるお宅に力を入れ、声かけをしました。

健診は、病気の早期発見だけでなく、生活習慣の見直しができ、健康で長生きにつながります。一人でも多くの方が若い世代から、健診を受けることが「脱・短命県」への近道です。元気な今から、年に1度は健診を受けましょう。

保健協力員の活動

保健協力員は「健診を受けましょう」の声かけだけでなく、地域の方の声を行政に伝え、行政と市民をつなぐ役割も果たしています。また「災害時要援護者支援制度」の地域支援者として、妊婦さんに対してできる範囲で協力しています。

今後も、健康づくりや子育て等で気がかりなこと、困っていることがありましたら、地域の保健協力員に、お気軽に声をおかけください。