

健康づくり栄養教室 食事の基準量を学ぼう

一人一人に合わせた食事の基準量を学ぶ教室です。健診結果や年齢、身体活動などを確認しながら、日本人の食事摂取基準(2020年版)と合わせてお伝えします。食品カードやフードモデルを使用し、目で見てわかりやすい内容になっているので、この機会に一緒に学んでみませんか。

日時…9月24日(木) 10:30~12:00(受付10:15~)

場所…金木公民館

内容…市管理栄養士による講話

持ち物…筆記用具、直近の健診結果(無くても参加可)、マスク

参加費…無料

定員…20名

申込み…開催日1週間前までに電話でお申し込みください。

*当日、体調確認を行います。自宅での体温測定をお願いします。

申込先…健康推進課 内線2382

健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールのことが気になる方、健診データの説明等について保健師、看護師、栄養士が個別に相談に応じます(1人30分程度)。

①、②は前日までに予約が必要です。予約時に相談内容をお知らせください。

必要な方には血圧測定、肺年齢測定(肺チェッカー)、みそ汁の塩分測定を行います。ご自身の健康づくりにお役立てください。

当日はマスクを着用していただき、風邪症状のある方のご来場はご遠慮ください。

会場・日時

①金木公民館 9月25日(金) 10:00~12:00

②市役所相談室 9月30日(木) 10:00~12:00

③農村婦人の家(小曲) 9月17日(木) 10:00~12:00

④新宮団地集会所 9月30日(木) 10:00~11:30

*③、④は地区保健協力員の協力により開催されます。

持ち物…特定健診・健康診査を受診されている方は、健診結果をお持ちください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2385

運動教室「コロナ太り解消! おうちで簡単ボディメイク」

おうち時間が増えて運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。日常の少しの時間でできる運動を学び、実践してみませんか。運動習慣を身につけて、コロナ太りを解消しましょう。

日時…9月14日(月) 13:30~15:00(受付13:00~)

場所…中央公民館

講師…健康運動指導士 相馬真以氏

(青森県運動療法協議会所属)

対象者…市民の方で、医師から運動を制限されていない方

持ち物…動きやすい服装、上履き、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物、マスク

*当日、体調確認を行います。自宅での体温測定をお願いします。

定員…30名

参加費…無料

申込み…9月10日(木)までに電話でお申し込みください。

*新型コロナウイルス感染の拡大状況により、中止とする場合があります。その際は申込者に対し、個別にご連絡します。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2385

けん診を受けるだけで豪華景品が当たるチャンス けん診受けようキャンペーン実施中

キャンペーンの対象者

①令和2年度市民健診(特定健康診査・健康診査、各がん検診、ごしょりん健診)を令和3年1月31日(日)までに受診した方

*受けた健診の種類が多いほど当選確率が高くなります。

②40~74歳の国保の方で、令和2年4月1日以降に受けた職場健診等の健診結果を令和3年1月29日(金)までに国保年金課に提出した方

③令和2年度後期高齢者人間ドックを令和3年1月31日(日)までに受診した方

抽選について…キャンペーン対象者の中から抽選で合計100名に景品が当たります(令和3年2月下旬)。

注意事項

①市民健診の受け方については、健診対象者のいる世帯に配布されている『令和2年度保存版 五所川原市市民健診べんり帳』または市ホームページをご覧ください。

②職場健診等の健診結果の提出については、国保年金課(内線2348)へお問い合わせください。

③後期高齢者人間ドックについては、国保年金課(内線2345)へお問い合わせください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2374