

講演

ご家族での参加お待ちしております
けんこう講演会の開催

問 保健センター ☎77-1891

自分らしくいつまでもいきいきと暮らすには、健康が大切です。あなたと大切な人のために知っておきたい健康に暮らすための方法を専門家が分かりやすく説明します。個別の健康相談も実施しますので、ぜひご参加ください。

■開催日時 10月2日(火)

3日(水)

4日(木)

5日(金)

■対象者 町内に住む30歳以上の男女

■参加費 無料

■会場 役場南庁舎1階

■持ち物 各自の健康診断の結果

■内容

- ・医師や管理栄養士の講話(1時間程度)
- ・希望者に個別相談(担当…保健師と栄養士)



・脳年齢計(タッチパネルを押しながら楽しく簡単に、短時間で脳年齢を測定できます)

月 日	講演時間	講演テーマ	個別相談時間
10月2日 (火)	午後3時 ～4時	「こころの健康」 浅井病院 医師	午後2時 ～3時
10月3日 (水)	午後1時30分 ～2時30分	「血糖値を下げる食事 腎臓に優しい食事」 成田富里徳洲会病院 管理栄養士	午後2時30分 ～3時30分
10月4日 (木)	午後1時 ～2時	「血圧は健康寿命のバロメーター」 芝山みどりの森クリニック 医師	午後2時 ～3時
10月5日 (金)	午後1時30分 ～2時30分	「脂質・貧血・肝臓・痛風 ～健診結果まるごと相談～」 原田医院 医師	午後2時30分 ～3時30分

※参加を希望される方は、開始時間までに会場へお越しください。
参加者には資料と粗品をプレゼント!

教室

ご夫婦での参加お待ちしております
働き世代の健康教室の開催

問 保健センター ☎77-1891

「運動」と「食事」からご自身やご家族の健康づくりを始めませんか?

自宅でできる運動やウォーキング方法の実習と食生活に関する講話を行いますので、ぜひご参加ください。

■開催日時 (2回コース)

10月6日(土)

20日(土)

午前9時45分～11時45分

■会場 保健センター

■対象者 30～69歳までの男女

■定員 15人

■参加費 無料

■内容 栄養講座・運動実習・ヘルシーメニューの試食

■申込み 9月28日(金)までに保

健センターへお申し込みください。



らくらく
ママクッキング

問 保健センター ☎77-1891

ママ同士、おしゃべりしながら楽しくお料理しませんか? 簡単でバランスのよいメニューを紹介します。

■開催日時 9月27日(木)

午前10時～午後1時30分

■会場 福祉センター「やすらぎの里」

■対象者 子育て中の母親

■定員 16人

■参加費 200円

■内容 かんたんクッキング

■申込み 9月18日(火)までに保健センターへお申し込みください。

■その他 希望により託児を行います(10人まで)。

「いつまでも元気塾(後期)」の開催について

☎ 地域包括支援センター ☎ 77-3925

65歳からの健康づくりは、生活習慣病の予防に加え、生活機能の低下を防ぐために「介護予防」が大切です。多くの方がいつまでも元気に過ごせるように介護予防教室を開催します。

■対象者 65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方

■開催日時

10月19日(金)～平成31年2月15日(金)

全15回(すべて金曜日)

午後1時30分～3時30分

■会場 保健センター

■内容 筋力アップのための軽い運動やストレッチ、認知症予防の脳トレーニング、口腔体操など

■費用 無料

■定員 10人

■申込み 10月3日(水)締め切り

※先着順とし、定員になり次第締め切りとさせていただきます。地域包括支援センターまでお申し込みください。

※お申し込みいただいた後、訪問にて運動制限の有無などを確認させていただきますので、あらかじめご了承ください。

■その他 会場までの交通手段が無い方は、送迎します。



第12回元気塾の様子(8月10日)

特定健診や人間ドッグの結果を理解し、自らの生活習慣を振り返り生活習慣の改善をするために、無料で保健師・管理栄養士からアドバイスや支援を受けることです。

主に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目し、健診結果により生活習慣病のリスクが高いと判断された方が特定保健指導の対象となります。

特定保健指導とは？

今こそ自分のからだに向き合うときです。特定保健指導に参加して、脱メタボリックシンドロームを目指しましょう！

初回面接で、保健師・管理栄養

特定保健指導は何をするの？

※対象者の方には、健診結果に特定保健指導の案内が同封されています。案内が届いた方は、特定保健指導に参加しましょう(参加には申し込みが必要となります)。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防につ

特定保健指導のメリットは？

ながら、生活習慣病のリスクを下げるができます。特定保健指導の対象者向けの運動教室や栄養教室にも参加し、目標達成を目指しましょう。



特定保健指導を受けて健康度アップ！

☎ 町民税務課 ☎ 77-3913
保健センター ☎ 77-1891

養士などのアドバイスを受けながら、ご自身にあった目標の体重や腹囲を設定し、目標に向かってどのように行動すればよいか計画を立てています。

6カ月間継続して実施できるように、保健師・管理栄養士が面接・電話・手紙などで取り組み状況の確認や目標達成状況に合わせた支援を行います。

特定保健指導対象者向けの運動教室や栄養教室にも参加し、目標達成を目指しましょう。

初回面接の日程

■実施日 9月14日(金)

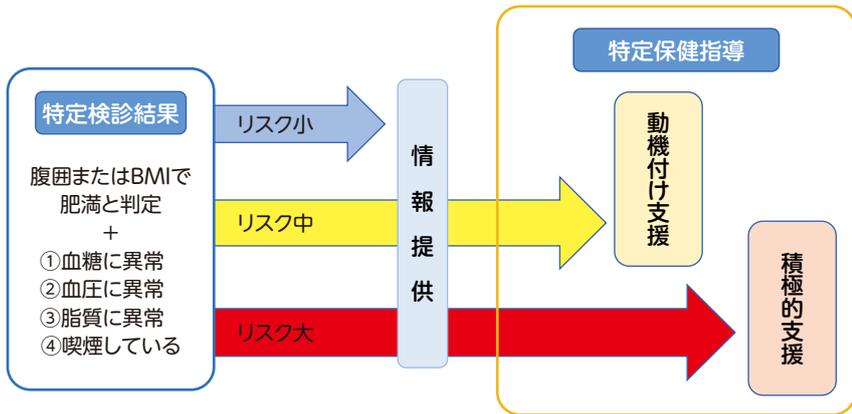
19日(水)

26日(水)

■実施場所 役場南庁舎

■委託機関 (一社) 千葉衛生

福祉協会 千葉診療所



健指導対象者の方だけの特典やけんこうポイントに応じて素敵なプレゼントがあります。