



すこやかな毎日を
サポートします

健康だより

申し込み・問い合わせ先

保健福祉センター内健康課 ☎55-6800(土・日曜日、祝・休日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時15分)

スケジュールをまとめて管理♪



健康トピックス **こどもの頃から規則正しい生活習慣を身につけよう!**

昨年にアンケートを実施し、「肥満傾向の小学生」、「朝食を欠食している中学生・高校生」の割合が、平成25年に比べ、増加しています。こどもの肥満や欠食は、生活習慣病の発症につながりやすいため、注意が必要です。これから冬休みを迎え生活リズムが変わりやすく、クリスマスやお正月などのイベントによる食生活の変化など、普段とは違う生活となり栄養と運動のバランスが乱れやすくなります。冬休みを前に、家族で食生活や運動について話し合い、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

健康課では、保健師や管理栄養士などが健康に関する相談を実施しており、お子さんの健康相談にもご利用ください。健康に関する出前講座も実施していますので、ぜひグループでお申し込みください。

成人向けの事業

ところ:保健福祉センター

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

事業名	とき	対象者・定員	内容・申し込み方法
1月の 元気まる測定 お手軽ラジオ体操	1月15日、29日(金) いずれか1日 午前9時30分～ 11時30分	市内在住で18歳以上のかた 先着各12人	内容: 体力測定や生活習慣 チェックの結果をもとに健康 づくりをアドバイス。待ち時間に ラジオ体操を学ぶ 申し込み方法: 電話で
軽度認知障がい※ チェックテスト あたまの元気まる ※認知症の前駆段階 であり、認知症では ありません。	月・金曜日 午前9時20分～ 11時20分 上記時間内で 電話による受検も可	市内在住で40歳以上の要支 援・要介護認定を受けてい ないかた 先着各7人	内容: 約15分の簡単チェックで 正常老化(もの忘れ)と軽度認知 障がいが高い精度で判別。結果 をもとに、保健師が脳の活性化 を促す方法をアドバイス 申し込み方法: 電話で

まだまだ募集中! 12月の「元気まる測定」

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

寝る前3分! 腰痛予防ストレッチ

とき:12月18日(金)午前9時30分～
11時30分

ところ:保健福祉センター いきいき
ホール

内容:体力測定を実施し、待ち時間
に腰痛予防のストレッチの話など。

申し込み方法:電話で



離乳食教室(予約制)

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

とき:1月21日(木)午前10時から(1時間程度)

ところ:保健福祉センター クッキングルーム

内容:管理栄養士による講話と実演

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、託児、調理実習・
試食は見合わせます。

対象者:生後4カ月以上
の子を持つ保護者

定員:先着15人

費用:無料

申し込み方法:12月21
日(月)から電話または
直接

