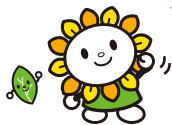


健康だより



スケジュールを
まとめて管理♪



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・休日を除く午前8時30分～午後5時15分)

健康トピックス ～骨粗しょう症は予防が大切!～

骨粗しょう症とは、骨の量が減り、骨が弱くなる病気で、女性に圧倒的に多く、50歳代から急速に増え始めます。発症して転んだりすると、骨折しやすく寝たきりの原因にもなります。骨粗しょう症は予防が大切で、食事や運動などの生活習慣が大きく関わります。自分の骨の状態を知った上で、予防につなげていただけるよう、今年度も骨粗しょう症検診を下記のとおり実施します。対象となるかたは、ぜひ受診してください。

骨粗しょう症検診

ところ:保健福祉センター



とき	9月1日(水)、2日(木)午前9時～11時、午後1時～3時 3日(金)、5日(日)、6日(月)午前9時～11時 ※後日、結果説明会も開催予定
内容	骨密度測定(踵超音波法)、血圧測定、元気まる測定(生活習慣に関する問診)
対象者	市内在住で今年度満40・45・50・55・60・65・70歳の女性
費用	500円(生活保護世帯、市民税非課税世帯のかたは、健康課窓口で受診1週間前までに申請すると免除)
申し込み方法	7月15日(木)～8月17日(火)に電話か直接

成人向けの教室

ところ:保健福祉センター



事業名	とき	対象者・定員	内容・申し込み方法
8月の元気まる測定 寝る前に 姿勢改善ストレッチ	8月4日、25日(水) いずれか1日 午前9時30分～ 11時30分	市内在住の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 待ち時間を利用し、姿勢改善に効果的なストレッチを体験 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。	木曜日 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)と軽度認知障がいを高い精度で判別。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

一部事業の中止のお知らせ

夏休み特別企画 ～親子で楽しく元気まる～	7月28日(水)、29日(木)に予定していましたが、中止します
あたまの元気まる	当面の間、月曜日の受検は休止しています

妊産婦栄養教室「だし活のすすめ」



とき 8月26日(木)午前10時から(1時間程度)
ところ 保健福祉センター
内容 管理栄養士による講話・実演、だしの試飲(予定)など
※新型コロナウイルス感染防止のため、託児・調理実習・試食は見合わせます
対象者 妊娠中・子育て中のかた 定員 先着15人
申し込み方法 7月26日(月)から電話で

まだまだ募集中! 7月の「元気まる測定」夏に向けて体ひきしめ体幹トレーニング



とき 7月20日(火)
午前9時30分～11時30分
ところ 保健福祉センター
申し込み方法 電話で

