

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、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)

健康トピックス～リニューアルした元気まる測定でより健康に～

今年5月に元気まる測定をリニューアルしました。新しい元気まる測定は、4つのステップで構成され、3カ月間に渡り、健康習慣を手に入れるためのお手伝いをします。

最初のステップ①「測って、気づく」は、生活習慣のアンケートと体力・身体測定を行い、「あなただけの個別プログラムシート」を作成します。

次のステップ②「実践」と③「自分で管理」は、発行されたプログラムを基に、地域の元気まるステーションやアプリを活用し、楽しみながら、3カ月間実践していきます。

最後のステップは、より健康になった新しい自分を実感する④「変わる」です。ぜひ新しくなった元気まる測定に参加し、健康習慣を手に入れましょう。また、職場での健康づくりにもご活用ください。

8・9月の元気まる測定の詳細は、下記をご覧ください。



成人向けの事業

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
認知度 チェックテスト あたまの元気まる	【来所】8月18日(木) 9月12・26日(月) 【電話】8月22日(月) 9月15・29日(木) 午前9時20分～11時20分	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分で認知機能を高い精度で判別。結果を基に、保健師がアドバイス 申し込み方法 電話で
8・9月の 元気まる測定	【標準コース 半日×2回】 ①8月19・26日(金) 午前 ②9月8・15日(木) 午前 いずれか1コース	いずれも市内在住の 18歳以上のかた 先着各10人	内容 生活習慣の振り返りと体力測定を実施し、一人一人に合わせた「プログラムシート」を作成。結果を基に健康づくりをアドバイス 申し込み方法 実施1週間前までに電話で

離乳食教室(予約制)



とき 9月15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、試食(希望者)

※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 8月15日(月)から

電話か右記二次元コードから



かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、日常的な診察や健康管理をしてくれる医師のことです。自分と家族の健康のために、身近にかかりつけ医を持ち、「病気かな?」と思ったらまずはかかりつけ医に相談しましょう。

