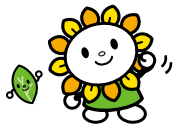


健康だより



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。

