

健康だより



スケジュールを
まとめて管理♪



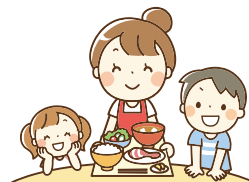
申し込み・問い合わせ先

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 ～夏バテ知らずの食事～

暑い日が続くと、冷たい食べ物や飲み物ばかり選びがちです。胃腸が冷えると胃腸の動きが低下し、疲れの原因になります。温かい汁物を取るように心掛けると、胃腸が元気になります。また、食欲が低下し食べる量が減ると、体に必要なエネルギーや栄養素が不足し、体力や集中力の低下、疲

労感を招きます。主食・主菜・副菜をそろえて食べることでエネルギー代謝が活発になり、1日を元気に過ごすことができる上に、熱中症予防にもなります。これから、野外活動がしやすい季節になります。残暑を乗り切り、元気な体で秋のレジャーを楽しみたいですね。



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】 9月26日(月) 10月14、21、28日(金) 【電話】 9月15、29日(木) 10月3、17日(月) 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
10月の 元気まる測定	【標準コース 半日×2回】 ①10月3、17日(月)午前 ②10月4、11日(火)午前 いずれか1コース 【お急ぎコース 半日】 10月20日(木)午前	いずれも市内在住の18歳以上のかた 【標準コース】 先着各10人 【お急ぎコース】 先着5人(自身でアプリの操作が行えるかた)	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

ヤングのうちから健康みつめ隊



腸内環境を整えることで、便秘改善や免疫力を高めることができますといわれています。若いうちから、おなかが元気になるために、今年度は腸活をテーマに開催します!

とき 10月31日～11月14日(月曜日・3回)午前10時～11時30分

ところ 保健福祉センター いきいきホール

内容 腸活のお話、運動実技

定員 12人(18歳から39歳までの市民。ヤング健診を受けたかたを優先)

※託児付き

申し込み方法 10月7日(金)から電話で



インターネットで生活を振り返りましょう!「ネットDE元気まる」



インターネットで問診項目に答えると、現在の生活習慣から健康度を確認できます。また、今のところの様子を知ることができる「こころの天気予報」もぜひお試しください。詳細は、ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。

