

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、年末年始を除く午前8時30分～午後5時15分)

健康トピックス～感染症予防のポイント～

感染症予防には、手洗い、うがい、マスクの着用など、ウイルスが体に入らないよう予防することが大切です。また、免疫力を低下させないよう、バランスの取れた食事で栄養を取り、適度な運動を行い、十分睡眠を取るなどの規則正しい生活を心掛けましょう。今は暖房を使う時期ですが、定期的な換気も重要です。室温は20～23度ぐらいに設定し、加湿器などを使い湿度は50～60%ぐらいに保ちましょう。健康課では、「感染予防対策の話」や「健康に関する講座」などの出前講座も行います。詳細は問い合わせください。



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】 12月16日(金)、19日(月) 令和5年1月16、23、30日(月) 【電話】 12月23日(金) 1月13、27日(金) 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
令和5年1月の 元気まる測定	【標準コース 半日×2回】 ①1月10、17日(火)午後 ②1月11、18日(水)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 令和5年1月18日(水) 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、調理実習は中止します
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19日(月)から
電話か右記二次元コードから



健康づくり推進委員会による健康講座



とき 令和5年2月1日(水) 午後2時～4時
ところ 渋川福祉センター くすのきホール
内容 旭ろうさい病院消化器内科主任部長 小笹貴士
さんによる講演「腸から心も体も健康に」
対象者 市内在住のかた
定員 先着150人(整理券が必要) **費用** 無料
整理券配布 12月19日(月)から健康課で(1人1枚)

職員出前講座～市政街Do～



健康課では、「あたまの元気まる」や生活習慣病の予防講座などを出前講座として行っています。
また、今年度から高齢者の団体向けの身体的フレイル測定ができる「ザリッツを用いた元気まる測定」も新しくメ
ニューに加わりました。
ところ 市内の公共施設など **対象者** 市内在住・在勤・在学のおおむね10人以上の団体
費用 無料 **申し込み方法** 開催希望日の1か月前までに直接(事前に希望のテーマなどを電話で相談)

8020運動

10月27日に8020運動表彰式を開催し、176人のかたが受賞しました。80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという8020(ハチマルニイマル)運動達成を目指して、毎日のデンタルケアと定期的なかかりつけ歯科医院でのケアを続けましょう。

