

健康だより



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～こどもの健康～

新型コロナウイルス感染症が報告されてから3年が経過し、その社会変化になじめない戸惑いを感じながら生活をしている子どもも少なくありません。今一度、お子さんの健康について考えてみませんか。

心身ともに元気に過ごすためには、基本の3本柱「運動・栄養・睡眠(休息)」を意識して生活することが大切です。具体的には、「適度に体を動かす」、「3食・バランスの取れた食事を取る」、「早寝・早起きを心掛ける」。これは、生活習慣病予防にも役立ちます。子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けられるよう、家族で実践しましょう。



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】 3月17、24日(金) 4月3、17日(月) 【電話】 3月20日(月) 4月10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

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カ月前までに直接
(事前に希望のテーマなどを電話で相談)



パパママ教室



とき 4月13日(木)午前9時30分～10時30分
(9時15分～9時30分受け付け)

ところ 保健福祉センター

内容 妊娠中の過ごし方
「栄養・歯のおはなし」

持ち物 母子健康手帳、父子手帳、筆記用具

申し込み方法

3月15日(水)から電話か直接



妊産婦栄養教室「だし活のすすめ」(予約制)



とき 4月13日(木)午前10時45分から(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、だしの試飲など

対象者 妊娠・子育て中のかた

定員 先着15人 費用 無料

申し込み方法 3月15日(水)から電話か直接

