

# 健康だより

費用の記載のないものは無料・申し込み方法の記載のないものは不要

## 健康トピックス

### ～熱中症を予防しましょう～

熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。エアコンや遮光カーテンなどで室温を調整したり、通気性の良い衣服を着用するなど暑さ対策として有効です。こまめな水分補給も重要です。室内にいたり、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給することを意識しましょう。

### 元気まる測定(7～9月)



問 健康課 ☎55-6800 ID 1626

と き 【1コース 半日×2回】 午前／9:30～11:30 午後／13:30～15:30

①7/11、7/18(木)午前 ②7/22、7/29(月)午後 ③8/1、8/8(木)午前 ④8/19、8/26(月)午後  
⑤9/5、9/12(木)午後 ⑥9/11、9/18(水)午前 ⑦9/20、9/27(金)午前

ところ 保健福祉センター 4階 定員 各10人(先着)

対象者 市内在住の18歳以上のかた 申し込み 希望するいずれかのコースの、1週間前までに電話か直接

### タニタ健康プログラム教室(前期)



問 健康課 ☎55-6800 ID 1628

(株)タニタヘルスリンク監修のプログラムに基づいて、生活習慣・運動・栄養(調理実習)・歯科の講義を行い、ワンランク上の健康づくりを目指す

と き 8/20～9/24、11/19 (火曜日・全7回) 9:30～11:30 (9/10は13:30～15:30)

ところ 保健福祉センター 4階

定員 15人(先着)

費用 600円

申し込み 7/1(月)から電話か直接

### ヤング健診



問 健康課 ☎55-6800 ID 24162

職場などでの健診を受ける機会の少ないかたを対象とした健診。若いうちから健診を受け、自分の健康と向き合ってみませんか(託児なし、必要時お子さんをスタッフが見ることは可)

●一般健診(身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・医師診察)

●元気まる測定(問診)

希望者のみ ★子宮頸がん検査(8/30のみ)

★歯科健診(8/29、30午後のみ、9/1午前)

と き 8/29(木)、8/30(金)9:20～11:00、13:00～15:00、9/1(日)9:20～11:00

ところ 保健福祉センター 4階

対象者 市内在住の18～39歳

(昭和60年4月1日～平成19年3月31日生まれ)のかた

※子宮頸がん検査は、20歳以上の昭和奇数年と平成偶数年生まれの女性のみ

費用 一般健診:500円、子宮頸がん検査:500円、歯科健診:無料

※生活保護世帯、市民税非課税世帯のかたは、受診1週間前までに健康課へ申請で免除

申し込み 7/1(月)～7/31(水)に右記二次元コードで▶



## おうちでカンタンストレッチ

vol.3

ぽっこりおなか対策編

### おなかすっきり運動

ぽっこりおなかが気になるかたにおすすめの簡単な筋トレです。

- ①あおむけで寝たら、両膝を曲げ、足首と膝を腰幅に開く。
- ②腰が床から浮かないように着ける。
- ③息を吸い、次にゆっくりと息を吐きだしながらおなかをへこませる。この時、両手は下腹部に置き、腹筋中におなかの動きを確認する。

5～20秒程度



Point  
腰と床の間に隙間ができる場合は、タオルをその隙間に入れる。

Point  
息を止めたり、力んだりはいししないこと