

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

～健康づくり～

春になり、新しい生活がスタートするこの時期に健康習慣も取り入れてみませんか？ 1日の歩数は20～64歳で8千歩以上、65歳以上で6千歩以上が推奨されています。急激に運動量が増えとけがにつながることもあるため、まずは今よりも少しでも多く体を動かすことを意識しましょう。健康課では、楽しみながら気軽に健康づくりが始められ、頑張った分だけ賞品がもらえる健康ポイントプログラム事業2025の募集を行います。ぜひご参加ください。（詳細は11ページへ）

あたまの元気まる(4～6月)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1601



VRを用いて、目の動きで認知機能の状態をチェックします。



と き ①保健福祉センターでみっちりコース(要予約)

4/11(金)、4/22(火)、5/8(木)、5/23(金)、
6/3(火)、6/20(金)

前半 9:20～10:20 後半 10:30～11:30

②出張でみっちりコース(予約不要)

5/29(木)9:30～11:00(所要時間1人30分程度)

③出張でサクッとコース(予約不要)

6/13(金)9:30～11:15(所要時間1人10分程度)

ところ ①保健福祉センター 3階

②白鳳公民館 2階 ③総合体育館 1階

内 容 ①②脳トレや講話も実施

③検査・結果説明のみ

対 象 者 市内在住で要介護・要支援認定を受けていない40歳以上のかた

定 員 ①前半・後半各6人(先着) ②③なし

申し込み ①開催日の前日までに電話か直接

その他 おおむね10人以上の団体向けに、職員出前講座も実施。詳細は問い合わせを

はちまるにいまる 8020運動達成者募集



市では、80歳になっても自分の歯を20本以上保っているかたを表彰しています。

対 象 者 市内に住民登録のある以下の全てに該当するかた

●令和8年3月31日時点で80歳以上(昭和21年3月31日以前に生まれた)

●自分の歯が20本以上ある ●過去に表彰されていない

募集期間 4/1(火)～5/31(土)に下記の市内指定歯科医院で応募のための健診を受診(無料。要予約)

<指定歯科医院一覧>五十音順

アイエスデンタルケア/あさい歯科医院/あさひ大沢歯科/犬飼歯科/いんば歯科医院/うりすクリニック/えぼくく歯科/エムブランデンタル/おおぞら歯科・口腔外科/おがわ歯科医院/オリオン歯科/尾張旭歯科クリニック/かに歯科医院/きたやま歯科クリニック/コザコ歯科医院/小島歯科/柴田歯科医院/しばた歯科・矯正歯科/しろまえ歯科/ずいほう歯科/すがわ歯科/高橋歯科医院/谷口歯科クリニック/月村歯科クリニック/てらお歯科クリニック/てるてる歯科/どんぐり歯科診療所/ナガイ歯科/長澤歯科/にしお歯科こども歯科/はやし歯科/はるおか歯科/日比野歯科クリニック/ひまわり歯科クリニック/ひらこ歯科/本地ヶ原歯科/ますい歯科/芽吹ファミリー歯科/山田歯科医院

おうちでカンタンストレッチ

vol.12
腰痛予防編

ももの裏が伸びるらくらくストレッチ

腰痛予防効果が期待できます。

①長座で座り、片足は膝を曲げ床に倒します。

②バスタオルを丸めたものを伸びている方の膝の下に置きます。

③前屈を行い、タオルを軽く押しながらストレッチを行います。



反対側も同様に行います。

ポイント
長座で座ることがつらい場合は、お尻の下に座布団を敷きましょう。

ポイント
呼吸をしながら、20～30秒程静止します。