

☆健康日本21いちのみや計画推進講座☆

すべて
スタンプラリー
対象事業です

市民の皆様楽しく健康づくりに取り組んでいただくために運動や栄養、歯などをテーマに講座を開催します。これから健康づくりを始めようと思っている方、より健康を目指している方、ぜひご参加ください。

※すべて1回のみ講座です。

いきいき健康づくり講座

とき	ところ・申し込み	時間	テーマ	定員	講師
2月25日(火)	西保健センター (尾西庁舎東館3階) ☎63-4833	午後2時～ 3時30分	ウォーキング ～尾西緑道を歩こう～	30名	保健師
3月24日(月)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 午後1時	調理実習 バランスのとれた食事 ～地産の食材をつかって～	24名	管理栄養士

【受付時間】 2月25日(火)は午後1時45分～2時
3月24日(月)は午前9時40分～10時

【持ち物】 健康手帳

*ウォーキング：雨天決行です。タオル・お茶・天候により雨具をお持ちください。
ウォーキングのできる服装・靴でお越しください。

*調理実習：実習材料費350円、エプロン、三角巾、ふきんをお持ちください。託児はありません。

【予約制】 1月6日(月)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)



栄養教室

～肥満・高血糖を食事で予防・改善しよう～

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
2月21日(金)	中保健センター ☎72-1121	午前9時30分～ 11時30分	肥満や血糖値が気になっている方、 食事で上手にコントロールする コツを、クイズやカードバイキン グで楽しく学びましょう。	20名	管理栄養士
2月27日(木)	北保健センター ☎86-1611				
3月13日(木)	西保健センター (尾西庁舎東館3階) ☎63-4833				

【受付時間】 午前9時15分～9時30分

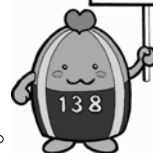
【持ち物】 健康手帳

【予約制】 1月6日(月)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

禁煙

禁煙個別サポート

保健師が、希望者の方に一人ひとりに合った方法で禁煙をサポートし、3か月で禁煙成功を目指します。
申し込みは、随時各保健センターで受け付けています。



禁煙個別サポートスケジュール

- ① 申し込み後、初回面接。尿中ニコチン濃度検査・呼吸一酸化炭素濃度検査(以下、検査)実施。
⇒ 禁煙開始!
- ② 1週間後面接。検査実施。離脱症状へのアドバイス。
- ③ 1か月後と2か月後に面接または電話で個別支援。
- ④ 3か月後面接。検査実施。禁煙継続に向けての支援。
⇒ 禁煙成功!

利用した方の声

Aさん
「禁煙前の検査で、ニコチンや一酸化炭素が体に溜まっていたことが分かりました。禁煙後、数値が改善していったので、禁煙を続ける励みになりました。」

Bさん
「病院で処方されたニコチンパッチを併用しました。保健師さんに精神的なサポートをしてもらいながら禁煙できたのがよかったです。」