

☆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
6月11日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	健康のカギを握るのは 自律神経	30名	医師
7月10日(木)	北保健センター ☎86-1611		歯と口からはじめる健康習慣 ～歯周病予防～	30名	歯科医師

【受付時間】 午後1時45分～2時

【持ち物】 健康手帳

【予約制】 5月1日(木)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

～高血圧を食事で予防・改善しよう～



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
6月26日(木)	中保健センター ☎72-1121	午前9時30分～ 11時30分	血圧が高めで気になっている方、食事で気をつける方法を、クイズやカードバイキングを交えて楽しく学びましょう。	20名	管理栄養士
6月27日(金)	北保健センター ☎86-1611				
7月30日(水)	西保健センター (尾西庁舎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】 5月1日(木)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か月で禁煙成功をめざします。申し込みは、各保健センターで随時受け付けています。

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・呼気一酸化炭素濃度検査(以下、検査)実施。⇒ **禁煙開始!**
- ②1週間後面接。検査実施。離脱症状へのアドバイス。
- ③1か月後と2か月後に面接または電話で個別支援。
- ④3か月後面接。検査実施。禁煙継続に向けての支援。⇒ **禁煙成功!**

健康づくりスタンプラリーに参加しませんか!

対象となる講座・教室・健診

いきいき健康づくり講座・メタボリック予防を知る教室・女子力アップ教室・栄養教室・食生活改善推進員養成講座・健康づくりサポーター養成講座・女性のための健康診査・節目骨検診・節目歯周疾患検診・特定保健指導・禁煙個別サポート など

スタンプラリーの用紙は、13・14ページに掲載してあります。切り取って活用してください。

