

# ☆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回のみの教室です。

## 40歳からのメタボリック予防を知る教室

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
12月 9日(火)	西保健センター ☎63-4833	午後1時30分～ 4時	・メタボリックシンドロームとは ・運動の話と実技	30名	保健師 健康づくりリーダー

【受付時間】 午後1時15分～1時30分

【持ち物】 健康手帳、平成26年度特定健診結果表、バスタオル、タオル、お茶、運動のできる服装

【予約制】 11月4日(火)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

## 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
12月 9日(火)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	ウォーキング ～奥村井筋緑道を歩こう～	30名	保健師
平成27年 1月16日(金)	尾西庁舎6階 (申し込み：西保健センター) ☎63-4833		身に付けよう運動習慣		健康づくり リーダー

【受付時間】 開始時間の15分前より

【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。

\*身に付けよう運動習慣：バスタオル、タオル、お茶をお持ちください。運動のできる服装でお越しください。

【予約制】 11月4日(火)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
12月 1日(月)	北保健センター ☎86-1611	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、クイズやカードパイキングを交えて楽しく学びましょう。	20名	管理栄養士
12月 9日(火)	中保健センター ☎72-1121				
平成27年 1月26日(月)	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】 11月4日(火)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

保健師がご希望の方に、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、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!

