

# ☆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
2月24日(火)	北保健センター ☎86-1611	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、室内靴

【予約制】 1月6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
2月4日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	膝痛を解消していきいき人生	30名	医師
3月9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】 開始時間の15分前より

【持ち物】 健康手帳

\*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(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

～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16日(月)	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26日(木)	北保健センター ☎86-1611				
3月26日(木)	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】 1月6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!

