

# ☆健康日本21いちのみや計画推進講座☆

すべて  
いちのみや  
健康マイレージ  
対象事業です

市民の皆さんに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。

## すっきり!運動教室

とき	ところ・申し込み	時間	テーマ	定員	担当
5月27日(金)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	奥村井筋緑道ウォーキング	30名	保健師 健康づくり サポーター

【受付時間】 開始時間の15分前より

【持ち物】 健康手帳、いちのみや健康マイレージ用紙(お持ちの方)

\*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。

【予約制】 3月1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)

## からだにやさしい栄養教室

※2日間コースです。



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
4月18日(月)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833	午前10時～ 11時30分	管理栄養士がお勧めするバランス食	30名	管理栄養士
5月23日(月)		午前10時～ 午後1時	調理実習		

【受付時間】 午前9時45分～10時

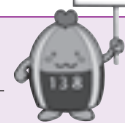
【持ち物】 健康手帳、いちのみや健康マイレージ用紙(お持ちの方)

\*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】 3月1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

禁煙



### 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!
- 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!

## そろそろ禁煙を考えている方 必読!

禁煙に取り組もうと思っても、一度失敗すると気持ちが折れてしまい、とうとう挫折。そんな経験はありませんか?

保健センターでは禁煙個別サポートを実施していますが、そこまではと思っている方にお知らせです。新企画として5月は希望者に、尿中ニコチン濃度検査、呼気一酸化炭素濃度検査を実施します。この検査は、自分の吐く息(呼気)と尿検査でスモーカーの度合いがわかります。5月から予約を受け付けますので、ぜひ一度保健センターにお電話ください。



タバコを吸っていない人の肺



タバコで汚れた肺