

☆健康日本21いちのみや計画推進講座☆

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。

すべて
いちのみや
健康マイレージ
対象事業です

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28日(火)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	糖尿病重症化予防 ～HbA1cが高いといわれたら～	30名	医師
7月 5日(火)	北保健センター ☎86-1611		こころのセルフケア ～ストレスと上手につきあおう～	30名	医師
7月 7日(木)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833		あなたの歯茎はピンク色? ～歯周病で歯を失わないために～	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、いちのみや健康マイレージ用紙(お持ちの方)

【予約制】 5月2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)



すっきり!運動教室

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
7月20日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	運動の実技 ～サヨナラ内臓脂肪～	30名	保健師 健康づくり リーダー

【受付時間】 午後1時45分～2時

【持ち物】 健康手帳、バスタオル、タオル、お茶、いちのみや健康マイレージ用紙(お持ちの方)、ヨガマット(お持ちの方)
※運動のできる服装、靴でお越しください。

【予約制】 5月2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)



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
6月13日(月)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	さびない、酸化しない アンチエイジング食	20名	管理栄養士
7月29日(金)		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(2～3枚)をお持ちください。託児はありません。

【予約制】 5月2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!

