

健康づくりの教室・講座のご案内

健康日本21いちのみや計画推進講座

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

※4月・5月どちらかの参加に限らせていただきます。
北保健センターでの開催はありません。

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
4月23日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833	午前10時～ 11時30分	健康講話と運動実技 ～筋力アップ・ロコモ予防～	30名	保健師 健康づくりリーダー
5月9日(木)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分			

受付時間 開始時間の30分前より(4月23日の受付は大ホール前で行います。)
※教室開始前に各自血圧測定をお済ませください。

持ち物 健康手帳、いちのみや健康マイレージイベント参加版(お持ちの方)、
バスタオルまたはヨガマット(お持ちの方)、タオル、お茶
運動のできる服装、靴でお越しください。

申し込み 3月1日(金)から受付(定員になり次第締めきり)
※治療中の病気のある方は、主治医の許可をもらってからお申し込みください。



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15日(月)	西保健センター ☎63-4833	午前10時～ 11時30分	簡単バランス食 ～いつもの朝食・手軽に野菜をプラス～	24名	管理栄養士
5月27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イベント参加版(お持ちの方)
※5月27日: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。

申し込み 3月1日(金)から受付(定員になり次第締めきり)

たばこを吸わない日を
続けてみませんか。
お電話お待ちしております!



禁煙支援

保健センターでは、保健師が一人ひとりに合った禁煙方法の提案やアドバイスをしており、禁煙開始後には電話でサポートをさせていただきます。また、喫煙状況に応じて禁煙外来等への受診をお勧めすることもあります。受診と合わせて保健師のサポートをご利用いただくことも可能です。

この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。保健センターへお気軽にお電話ください。

「禁煙」耳より情報

つらいと思われがちの禁煙も**禁煙補助薬**を用いることで、**禁煙後の離脱症状が緩和され、禁煙を比較的楽に確実にすることが可能**です。禁煙補助薬を利用すると、自力の禁煙と比べて3～4倍禁煙しやすくなることがわかっています。健康保険による禁煙治療では、貼り薬のニコチンパッチと飲み薬のバレニクリンが使えます。また一般用医療用医薬品としてニコチンガムとニコチンパッチが薬局・薬店にて市販されています。

◇たばこ・禁煙について知りたい→eヘルスネット(情報提供:禁煙)厚生労働省
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tabacco>

◇保険適用の禁煙治療ができる医療機関を調べたい→全国の禁煙外来・禁煙クリニック一覧
一般社団法人日本禁煙学会 <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>