

# 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、より健康的な生活を目指している方、ぜひご参加ください。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、事業を中止、延期する場合があります。



### 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
4月26日(月)	北保健センター ☎86-1611	午後 2時～ 3時30分	健康講話と運動実技 「片足立ちで靴下履けますか？ めざせ 筋力アップ！」	20名	保健師 ・ 健康づくりリーダー
5月25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			

**受付時間** 開始時間の30分前より(5月25日(火))の受付は大ホール前で行います。

※血圧計をお持ちの方は自宅で血圧を測定してきてください。

**持ち物**

健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート(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、体温計、マスク  
※運動のできる服装、靴でお越しください。北保健センターは、室内靴が必要です。

**申し込み**

3月1日(月)から受付(定員になり次第しめきり)

※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込みください。



### からだにやさしい栄養教室

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
4月30日(金)	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	管理栄養士がお勧めする 「食事の基本と適量」	30名	管理栄養士
5月24日(月)			酸化と糖化を防ぐアンチエイジング食		

**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チャレンジシート(お持ちの方)、体温計、マスク

**申し込み**

3月1日(月)から受付(定員になり次第しめきり)



たばこを吸わない日が続けてみませんか。  
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な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

厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco>

◇保険適用の禁煙治療ができる医療機関を調べたい

一般社団法人日本禁煙学会 <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

## レシピ集配布のお知らせ

食生活改善ボランティア協議会は、食に関するボランティア活動をしています。「おとなのバランス食」「親子クッキング」などのレシピ集を作成しましたので、日頃の献立にお役立てください。各保健センターで配布しています。