

# 健康づくりの教室・講座のご案内

## 第2次健康日本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、健康に関する様々なこと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。  
※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、事業を中止、延期する場合があります。

### 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
9月10日(金)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	あなたのめまいの原因は? ～めまいの対処法～	40名	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チャレンジシート(お持ちの方)、体温計、マスク

**申し込み** 7月1日(木)から受付(定員になり次第しめきり)



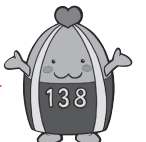
### からだにやさしい栄養教室

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
8月23日(月)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	正しく食べて血糖コントロール	40名	管理栄養士
9月30日(木)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	知っていますか?適塩の食事	40名	管理栄養士

**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** 7月1日(木)から受付(定員になり次第しめきり)



### 禁煙支援

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!

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/tabacco>

◇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>

### 【問い合わせ】健康支援課

中保健センターグループ  
☎72-1121

西保健センターグループ  
☎63-4833

北保健センターグループ  
☎86-1611