

栄養・お口の健康教室

見落としがちな口腔の健康ケアと、簡単な栄養講話・調理実習を通して、日頃の食生活について見直してみませんか？

日程(全3回)

【口腔】2/8(金) 10:00~12:00

【栄養】2/15(金) 10:00~13:00

【栄養】2/22(金) 10:00~13:00

場所 中央公民館2階 調理室
(2/8は、3階・研修室2)

対象 市内在住の65歳以上の方
(料理教室のプログラムを行う上で、健康上の問題のない方)

定員 16人(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込期間 1/7(月)~1/25(金)

申込方法 電話または窓口

☎ 介護長寿課 内線 204

2月健康カレンダー

母子関係の健診・教室 (場所：保健相談センター)		受付時間
乳児一般健診	17日(日)	9:00~11:00 13:00~14:45
1歳6カ月児健診	7日(木)・14日(木)・ 28日(木)	13:15~14:00
2歳児歯科検診	21日(木)	13:15~14:45
3歳児健診	6日(水)・13日(水) 27日(水)	13:15~14:00
ふたば母子健康相談	5日(火)・19日(火)	9:30~10:30
マンマン教室 (離乳食教室)	22日(金)	13:30~
のびっこ親子教室	20日(水)	時間等はお問い合わせください。
こうのとり倶楽部 (両親学級)	5日(火)・12日(火)・ 19日(火)・26日(火)	13:30~
健康相談		受付時間
保健相談	毎週 月・火・金曜日(祝日を除く)	13:00~15:00
センター	毎週 火・水曜日(祝日を除く)	9:00~11:00

☎ 保健相談センター ☎898-5583

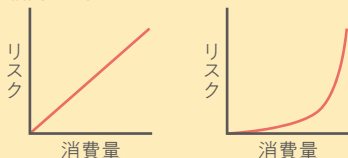


飲む量が多くなると
リスクがぐーんと
高まる!

“アルコール消費と生活習慣病等のリスク”

(a) 高血圧・脂質異常症・
脳出血・乳がんなど

(b) 肝硬変



インフルエンザ予防接種 一部助成は2月末まで!!

65歳以上の方には接種費用を一部助成しています。助成対象者の方へは、通知書を発送しています。詳しくは通知書、または市ホームページにてご確認ください。

助成対象 市内在住で、満65歳以上の方

期間 H31/2/28まで

接種場所 指定医療機関

※事前に電話にて予約してください

費用 1,000円

(生活保護を受給されている方は無料)

60歳以上65歳未満の方であって心臓等に重い障害がある方も、助成対象となる場合があります。かかりつけ医へご相談ください。

予防接種を受けてもインフルエンザにかかってしまうこともあります。効果的に予防するために日頃から手洗い・うがいを心がけ、インフルエンザにかかるのを防ぎましょう!!

☎ 保健相談センター ☎898-5583

がんじゅ〜広場(動作法教室)

専門スタッフの指導の下、ワイワイ楽しい仲間たちと一緒に姿勢や動作を整えましょう。

①場所 赤道老人福祉センター
(定員なし)

日時 毎週金曜日 10:00~12:00

②場所 伊利原老人福祉センター
(毎回先着10人)

日時 毎週金曜日 14:00~16:00

対象 市内在住の65歳以上の方

受講料 無料 ※申込不要

お問い合わせは介護長寿課です。
お間違いなく!

☎ 介護長寿課 内線 204

メタボ予防運動教室 運動の基本を学びませんか?

日時 ①2/6(水) 10:00~11:00
②2/15(金) 14:00~15:00
※15分前までに受付。

場所 保健相談センター

対象 市内在住で運動制限のない方

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

参加費 無料(当日受付)

☎ 保健相談センター ☎898-5583

『ウォーキングday』 〜みんなで歩いて脂肪燃焼〜

日時 毎月 第2・4月曜日 9:00~
※2月は11日が公休日の為、25日のみ開催
集合場所 いこいの市民パーク

管理事務所前 東屋

対象者 市内在住で運動制限のない方

内容 ストレッチ・美らがんじゅう体操・
1時間程度のウォーキング

※受付不要

※帽子、飲み物をご持参ください

※荒天の場合は中止します

☎ 保健相談センター ☎898-5583

ウォーキング&スロージョギング®教室について

有酸素運動の効果的な取り組み方について学びませんか。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 2/8(金) 19:00~21:00

場所 保健相談センター 2階

定員 30人(先着順)

対象 市内在住または在勤で運動制限のない方(年齢不問)

受講料 無料

募集期間 1/28(月)~2/7(木)

申込方法 電話または窓口にて受付

☎ 保健相談センター ☎898-5583

毎年2月は

全国生活習慣病予防月間です

“適正飲酒の10か条”

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ ずっと長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

引用：(公社)アルコール健康医学協会

大量飲酒(純アルコール1日平均60g以上/ビール中ビン3本・日本酒3合弱)を続けると、肝臓病、膵臓病ほか、痛風、糖尿病など、60以上の病気の発症リスクを高めるといわれています。

適正量：

純アルコール 1日 平均20g以下
(ビール 中ビン 1本・日本酒 1合)

引用：(一社)日本生活習慣病予防協会

大量飲酒は
万病のもと!