

メタボ予防教室のご案内

生活習慣病予防の効果は、食生活の見直しと有酸素運動が効果的といわれています。

この教室は、「おなかわりが気になる…」「運動したいけれど、何をしたらよいか分からない」といった方を対象に開催します。

「自分の健康は自分でつくる」を目標に、この機会に内面から健康になりませんか？

●日程・場所

8月23日(火)きらら館
1週間前までに健康増進課までお電話で事前にお申し込みください。

●時間

午前9時30分～午後1時30分(受付 午前9時～9時30分)

●対象者

40才以上で健診を受診した方で、①食生活を見直したい方、②食生活改善に興味のある方、③健康づくりのための運動に興味がある

●方 内容

- ・メタボリックシンドロームについて
- ・食事バランスガイドで自分の食事を見直そう
- ・基本の食事づくり(調理実習)
- ・運動の基本を知ろう!(講話、ストレッチ等)
- ・目標を立てよう!

●持ち物

健診結果、運動できる服装、タオル、運動用の水かお茶、エプロン、三角巾

●申し込み・問い合わせ先

健康増進課(保健福祉センターきらら館内)
☎(52)1116



結核定期健診(国分寺地区)のお知らせ

感染症法に定められた結核定期健診(胸部間接レントゲン検診)を次のように実施します。

この健診の対象者は65歳以上(平成24年3月31日基準)の方で、毎年1回の健診となります。レントゲン検診車が市内を巡回しますので、市から郵送された受診票をご持参のうえ、最寄りの会場で受診してください。

検査結果は、異常のある方のみお知らせし、医療機関で精密検査を受診していただくようになります。(健診結果通知は、健診終了後約1か月かかりますので、ご了承ください。)

なお、勤務先で受診される方や医療機関で定期的に結核健診を受診されている方、医療機関や集団検診等で肺がん検診を受診される方は、この結核健診の必要はありませんので、健康増進課☎(52)1116までご連絡ください。

●結核健診日程

実施日	時間	会場
8月22日(月)	10:00~10:40	箕輪・蔓巻公園管理棟隣
	11:00~11:30	川西公民館
8月23日(火)	10:00~10:40	国分寺聖武館玄関前
	11:00~11:30	国分研修センター
8月24日(水)	9:30~10:30	JR小金井駅西口・ロータリー
	11:00~11:40	柴北・大橋久也様方
8月25日(木)	10:20~11:30	関根井公民館
8月29日(月)	10:00~10:40	川北集落センター
	11:00~11:30	川南集落センター
8月30日(火)	9:30~10:40	下町公民館
	11:00~11:40	国分寺小学校北側 国分寺教育センター南側駐車場
8月31日(水)	10:00~11:00	柴南・東方館
	11:20~11:50	柴南公園
9月1日(木)	10:00~11:30	保健福祉センターゆうゆう館
	13:00~14:00	上町公民館
9月2日(金)	10:00~11:30	国分寺東児童館
9月5日(月)	10:00~11:30	国分寺図書館
9月6日(火)	10:00~11:30	国分寺駅西児童館

(南河内地区・国分寺地区で受けられなかった方)

9月7日(水)	10:20~11:30	保健福祉センターゆうゆう館
---------	-------------	---------------

※この期間に受けられない方は、石橋地区(9月20日~10月4日)の健診を受けてください。