

食生活改善推進協議 会主催「メタボ予防 教室」参加者募集の お知らせ

地域で健康づくりのポ
ンテアをしている食生活
改善推進員（ヘルスメイト）
がメタボ予防教室を開催し
ます。

基本となるバランスの良
い食事と生活習慣を一緒
に学んでみませんか。

■日程
11月11日(日)

南河内公民館(調理室)

■時間
午前10時～午後2時

■内容

《講話》メタボ、肥満予防の
生活習慣、生活習慣の改善に
ついて

《調理実習》メタボ予防の
食事

■持ち物

エプロン、三角巾

■申し込み締め切り
11月8日(木)

■申し込み・問い合わせ先

下野市食生活改善推進協議
会事務局(健康増進課)
☎(52)1116

はつらつサロン(運 動教室)エアロビク ス参加者募集

栃木県で実施された、県民
健康・栄養調査結果によると
栃木県人で運動習慣のある
人(週2日以上、1回30分、1
年以上継続している人)の割
合は、男女とも20%程度で、
全国平均を大きく下回って
います。生活習慣病予防の効
果は、身体を動かす(運動の)
強さと時間に従って上昇す
るといわれ、適度な運動は、
食生活と並んで健康づくり
に欠かせないものです。

「自分の健康は自分で守
る」を目標に、積極的に運動
にチャレンジしてみませんか?

■日時
午前9時45分～11時30分

11月29日(木)、12月14日(金)、
1月11日(金)・25日(金)、2月8
日(金)・19日(火)、3月14日(木)・21
日(木)

※全8回コースです

■対象者

①40才以上で特定健康診査
(健診)を受診した方

②健康増進事業を受けた方

「メタボ予防教室」、「糖尿
病予防教室」、「ヘルシーライ
フスタイル講座」など

■募集人数
約30名

定員になり次第締め切り

■場所

下野市保健福祉センター
さらら館 検診室 住所:
下野市下古山1220

■持ち物

運動可能な服装、屋内用運
動靴、タオル、飲み物(水かお
茶)

■参加費 無料

■内容 血圧測定(実施開
始前後)・エアロビクス・スト
レッチ

■備考

高血圧の方・運動について
制限のある方は健康増進課
までご相談ください。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課☎(52)1116



12月1日は世界 エイズデーです

県南健康福祉センターで
は休日検査を行います。無
料・匿名で検査が受けられま
す。

■日時 12月1日(土)

午前10時～午後2時

※予約不要

■場所

栃木県小山庁舎2階
(小山市犬塚3・1・1)

■内容

HIV検査(希望により)、
梅毒検査・クラミジア抗原検
査・淋菌抗原検査、B型・C型
肝炎ウイルス検査も同時に
受けられます)

■検査結果

即日(クラミジア、淋菌、B
型・C型肝炎検査は後日)
※感染が疑われる出来事が
あった日から、12週間以上
経っていることが必要です。

※相談は随時受け付けてお
ります。

※毎週水曜日(受付:午後1
時～2時)にHIV検査・性
感染症検査を行っています。

■問い合わせ先

栃木県南健康福祉セン
ター 感染症予防担当
☎(22)1219

四種混合ワクチンが 11月1日から開始 されます

平成24年8月1日生まれ
以降の方は、四種混合(百日
せき・ジフテリア・破傷風・ポ
リオ)での接種となりますの
で、予診票等を郵送しまし
た。11月以降に出生届を出さ
れる方は、窓口で配付されま
す。

原則として最初に使用し
た不活化ポリオワクチン(単
独または四種混合)を最後ま
で使用することになります。

三種混合とポリオを1回
も接種していない方は四種
混合で接種できます。

■対象年齢 生後3～90月
に至るまでの間にある方

■標準的な接種期間・接種間
隔は、予診票と同封の説明書
やホームページでご確認く
ださい。

■問い合わせ先

健康増進課☎(52)1116

