

**歩く**  
健康ウォーキング教室

健康運動指導士による効果的なウォーキング方法を学びます。

■日程 (3回コース)

5月20日(火)・27日(火)、6月10日(火)

午前9時45分～11時30分  
(開始15分前から受付)

■場所

ゆうゆう館 大ホール

■対象者

下野市民で昨年度健康診断を受診した方

■定員 30名

■内容

血圧測定、ウォーキングについての講話、ストレッチ・ウォーキングの実践(室内・屋外。ただし、雨天時は室内のみ。)

■参加費 無料

■持ち物

運動可能な服装、タオル、運動靴、水分(水またはお茶)

■申込締切 5月13日(火)

※高血圧、関節に痛みがある等で運動に制限のある方はご相談ください。

申し込み・問い合わせ先  
健康増進課  
☎(52)1116

**みそ汁塩分測定会**  
おうちのみそ汁  
計ってみそ!

まず1gの減塩を目指して、ご家庭の味噌汁にどれくらい塩分が含まれているか測定してみませんか?

■日時・会場

・5月22日(木)  
南河内公民館 資料室

・6月24日(火)

ゆうゆう館 小ホール  
受付：午前9時30分～10時30分

■定員 10名(先着順)

※前日までにお申し込みください。

■費用 無料

■持ち物 味噌汁またはスプーン(100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください)

■申し込み・問い合わせ先  
健康増進課  
☎(52)1116

**禁煙スタート教室**

たばこは煙に含まれるニコチンが強い依存症をもたらし、自分の意思の力だけで治すことは難しいと言われています。

この機会に禁煙して健康面・金銭面・美容面その他生活に関わる多くのメリットを味わってみませんか?

■対象者

喫煙している方で、禁煙の実行を希望している方

■実施方法

保健師が生活についてのアンケートを行い、そのライフスタイルに応じた禁煙に向けてのアドバイスや禁煙の支援を行います。

初回指導は、スモーカーイザという機械を使い呼吸中の一酸化炭素濃度を調べて、ニコチン依存度をチェックした後、個別面接により、禁煙開始日などの目標を設定します。

その後、原則、月に1回3か月間、個別の状況に応じて、面接・電話等での相談を行います。

■費用 無料

■初回指導日・会場

5月30日(金)・・・ゆうゆう館  
6月4日(水)・・・ゆうゆう館  
6月5日(木)・・・きらら館

■時間

午前9時30分～11時  
※個別面接となります。

■定員 各日3名程度

■申込締切 5月23日(金)

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課  
☎(52)1116



相談

みんなの健康相談

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか?

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。ぜひ、ご利用ください。

■日程

・5月13日(火)  
・7月8日(火)

午後2時～4時

■場所

保健福祉センター  
きらら館

■相談員 精神科医

■料金 無料

※予約制となりますので、相談日の一週間前までにご連絡をお願いします。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

■申し込み・問い合わせ先  
健康増進課  
☎(52)1116