

ヘルスチャレンジャー²¹ (糖尿病自主教室)

糖尿病予防のための自主的な活動(運動、調理実習)を毎月1回開催しています。糖尿病は、血糖値がやや高い状態が続いても自覚症状はほとんどなく放置しがちですが、発症して進行すると、失明などの深刻な合併症がおこるため注意が必要です。予防には、適正な食事と運動習慣の継続が重要ですが、1人ではなかなか実行できないのが現状です。この教室に参加して一緒に取り組まませんか。

■日時 4月23日(木)～(5月以降の日程はお問い合わせください)

■会場 ゆうゆう館大ホール

■活動内容 糖尿病予防のための運動・調理実習の実施

■持ち物 4月・筆記用具、健診結果(5月以降は内容による)

■費用 調理実習時の食料費、館外自主活動時の交通費。

■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、スモーカーイザー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

■初回指導日時・会場
6月2日(火)午前9時30分～11時 ゆうゆう館

6月3日(水)午後2時～3時30分 さらら館

※個別面接となります。

■定員 各日3名程度

■申込締切 5月26日(火)

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116

歩く^{ある}くらす

健康ウォーキング教室(春コース)

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26日(火)、6月3日(水)
午前9時45分～11時30分
(開始15分前から受付)

■場所 さらら館 検診室

■対象者 市民で昨年度健康診断を受診した方

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)

■申し込み締め切り
5月19日(火)

※高血圧、関節に痛みの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

注意事項

必ず事前予約をしてください。

特定健診受診券・健康保険証を忘れた場合は、受診できない場合があります。

国民健康保険加入で特定健診を受診された方の検診結果は、結果説明会にてお返しします。その他の方の検診結果は概ね1か月後に郵送します。

■各会場のご案内
・保健福祉センターさらら館
(下古山1220)

・保健福祉センターゆうゆう館
(小金井789)

・南河内公民館
(田中68111)

・南河内東公民館
(本吉田783)

・グリーンタウンコミュニティセンター
(緑3-5-4 南河内第二中学校南)

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課
☎(52)1116

検 診

集団検診の日程について

詳しくは平成27年度「行政カレンダー」をご覧ください。

■番号札の配布
午前7時40分～10時
(受付…午前7時40分)