

## 食生活改善推進員協 議会主催 減塩推進スキルアップ教室

20代～30代のみなさん、生活習慣や減塩について考えてみませんか？

■対象者 20～30歳代（高校生の参加も大歓迎）

■日時 11月27日(日)  
午前10時～午後0時30分

■会場 ゆうゆう館 調理室

■内容 ①講話  
・規則正しい生活習慣と食生活について  
・減塩について  
・食事バランスについて

②調理実習  
・バランスのとれた減塩簡単メニューを作ってみましょう

■持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、米一合

■申込締切 11月21日(月)

■申し込み・問い合わせ先 下野市食生活改善推進員協議会事務局（健康増進課内）

## アクアサイズ プールでエクササイズ

（健康マイレージ対象事業）

プールを利用した運動は、関節に負担をかけずに筋肉や血管に、日常以上の負荷をかけることが簡単にできるため、健康づくりや生活習慣病予防につながります。また、筋力が付き、代謝が上がって血流が良くなることで、ダイエットや冷え性・アンチエイジングにも効果が期待できると言われています。

この機会にプールで運動を始めてみませんか？

■日時 1回目 11月11日(金)  
午前10時～11時40分  
2回目 11月18日(金)  
午前10時30分～11時30分  
3回目 11月25日(金)  
午前10時30分～11時30分

※3回1コースになります。

■対象者 74歳以下の市民で基本的な検診を受診している方



なお、疾病を有しており市長が主治医の指示を必要と認めた方については、医師からの運動指導情報提供書を提出していただきます。

■場所 ふれあい館プール

■持ち物 水着、スイミングキャップ、バスタオル

■参加費 無料

■定員 20名

■申込締切 11月10日(木)

■申込先 ふれあい館  
☎(47) 1122

## 検 診

### がん検診

市におけるがん検診は、集団検診と医療機関（個別検診）の選択方式で実施しています。今回は医療機関（個別検診）についてお知らせします。

■受診回数 年度内1回です。集団検診との重複受診はできません。

■年齢基準 4月1日～平成29年3月31日にその年齢に達する人です。

■実施期間 12月31日まで（休診日除く）

■実施方法 ①大腸がんの検査容器と問診票等は医療機関にあります。②検査結果は、後日医療機関で確認し、結果通知書をお受け取りください。

※受診できる項目・実施医療機関については、平成28年度がん検診・特定健診（健康診査）受診券をご確認ください。

## お 知 ら せ

### 下野市民の健康と生活習慣に関する健康実態調査

「下野市民の健康と生活習慣に関する健康実態調査」にご協力いただきありがとうございます。ありがとうございました。

この調査は、市民の皆様の健康と生活習慣に関する実態を把握し、市の健康づくり施策の基礎資料となる重要な調査です。

回答率に地域差が生じていますので、まだ、ご回答をいただいていない方につきましては、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださるようお願いいたします。

なお、ご回答いただきました調査票は、今後、集計・分析をし、来年度に「第3次健康増進計画（健康しもつけ21プラン）」の策定を進めていく予定です。