

## 健康マイレージの 提出はお済みですか？

令和3年度健康マイレージのポイントが貯まった方は、ポイントカードに氏名、住所、電話番号、生年月日を記入し、提出してください。

提出していただいた方には記念品をプレゼントします。

■提出期限 3月31日(木)

(郵送の場合は当日消印有効)

■提出先

- ・健康増進課
- ・各公民館の回収箱

## ウォーキングアプリを活用して歩きましょう！

栃木県の「とちまる健康ポイント」が貯まる「FUN+WALKアプリ」をご存知でしょうか？

アプリをダウンロードすると、1,000歩につき1ポイントずつ貯まります。月に125ポイント以上貯めると、とちぎの特産品などが当たるプレゼントに応募できます。200ポイント貯まると、とちぎ和牛が当たるかもしれません！

令和3年11月時点での県内の

登録参加者数1万1,368人の内、下野市民は313人で、1か月平均歩数は5,846歩でした。

皆さんは、1日にどのくらい歩いていますか？

歩くだけでポイントが貯まり、市の健康マイレージポイントにもなるアプリを使って、毎日歩く習慣を身につけてみませんか？

URL [https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru\\_point/](https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru_point/)

## 教室

### フレッシュママ・パパ教室(両親学級)

出産を控えたご両親のために、安心して出産が迎えられるように実施しています。

■日時 3月16日(水)

午前9時30分～11時30分

■場所 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が5～6月の方  
(上記以外の方も参加可)

■定員 8組(要予約)

■内容

産後の生活について、抱っこの仕方、市の相談先、妊娠中や産後にできる体操

■持ち物・服装 母子健康手帳、妊娠届出時に配布した黄緑色のファイル、スリッパ、バスタオル、筆記用具、飲み物、父子手帳(パパが参加する場合)、動きやすい服装

■申込期限 3月14日(月)

### 高血圧予防教室

40歳以上の下野市民の約60%が、血圧が高めです(令和2年度特定健診結果より)。生活習慣を見直して、様々な大きな病気につながる高血圧を予防しましょう！

■日時 3月22日(火) 午前9時15分～午後0時30分

■場所 市役所

■定員 20名(要申し込み)

■内容 高血圧予防について知る、家でできる運動の実践、塩分控えめの食事のポイント

■対象者 40～74歳の市民で、次のいずれかに該当する方またはそのご家族

・血圧が要指導以上(収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上)の方

・eGFRが要指導(45～59)の方

■持ち物・服装 自分の血圧の値が分かるもの、飲み物(水かお茶)、マスク、運動ができる服装、運動靴

■申込期限 3月16日(水)

## 相談

### 子育て巡回相談

子育て支援センターつくし

■日時 3月14日(月) 午前9時～11時

■場所 子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

■相談員 公認心理師、保育士

子育て支援センターみるく

■日時 3月23日(水) 午前9時～11時

■場所 子育て支援センターみるく(わかば保育園内)

※「みるく」を初めて利用する方は、名札代200円がかかります(キャッシュレス決済のみ)。

■相談員 臨床心理士、保育士

### 育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長・発達や、授乳・離乳食に関する相談をお受けします。

■日時 4月13日(水)

午前9時30分～11時

※45分刻みでの予約制です。

■場所 ゆうゆう館

■相談員 保健師、助産師、管理栄養士

■持ち物 母子健康手帳、案内状(乳幼児健診でもらった方)

■申込期限 4月11日(月)