

スマートチャレンジ教室

健診結果がちよつと高めかなと思つたら要注意！

まずは自分の体を知り、無理のない運動と食生活の改善を始めてみませんか？

■日時 9月16日(火)

午前9時30分～午後1時30分(開始20分前から受付)

■会場 きらら館 研修室

■対象者

下野市民で健診を受診した74歳以下の方で、次のいずれかに該当する方

①BMIが25以上(肥満)の方

②メタボリックシンドロームが気になる方

■内容

・打倒メタボ！メタボについて学ぼう
・自分の食生活、何が問題？
・室内でできる楽々運動の実践

・ヘルシーランチの試食

■持ち物

健診結果、筆記用具、タオル、飲み物(水またはお茶)

※運動可能な服装でお越しください。

■定員 約20名

■費用 無料

■申込締切 9月9日(火)

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

しもつけ減塩部

(高血圧予防教室) ゆうゆう館コース

高血圧予防のために、尿検査から自分の1日の食塩

摂取量を知り、教室を通して減塩のポイントを学んでみませんか。

■対象者

74歳以下の市民で①・②のいずれかに該当する方

①血圧が要指導・要医療の方

②クレアチニンが要指導の方

■会場

ゆうゆう館 大ホール

※きらら館コースは1月から開催予定です。

■定員 30名

■日程・内容

○10月1日(水)

午前10時～正午

・高血圧予防のために(保健師)

・減塩生活はじめませんか(管理栄養士)

※尿検査回収①

○10月29日(水)

午前10時～午後0時30分

・尿検査①の結果について

・健康クイズ

・調理実習(おいしく減塩)

○11月26日(水)

午前8時45分～9時45分

※尿検査回収②

○12月17日(水)

午前10時～正午

・尿検査②の結果について

・まとめ～自分の1日の塩分摂取量はどうか変わつた？

■申込締切

9月19日(金)

※申し込みをされた方には、事前に尿検査の容器とご案内をお送りします。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

相談

人間の健康相談

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。

「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。

■日時 11月25日(火)

午後2時～4時

■場所 きらら館

■相談員 精神科医

■料金 無料

※予約制です。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

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、心理士・保健師・保育士などがお受けします。

■子育て支援センターつくし

■日時 9月12日(金)、10月1日(水)・11月5日(水)

※12月以降も毎月実施予定。

■会場 子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

■子育て支援センターみるく

■日時 9月30日(火)

※奇数月に実施予定。

■会場

子育て支援センターみるく(わかば保育園内)

※「みるく」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録(名札代)310円がかかります。

※相談当日は母子健康手帳をお持ちください。

※子育て支援センターでは、子育て巡回相談日以外でも随時、相談をお受けしています。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116