

みそ汁塩分測定会 おうちのみそ汁 計ってみそ！

味噌汁や漬物を多くとっている塩分の摂り過ぎにつながります。

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
・1月30日(金)
きさら館 研修室

・2月25日(水)
南河内東公民館 団体室

■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。)

※参加された方には、小さじセットをプレゼントします。

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116

歩くらす 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)

2月26日(木)、3月6日(金)、3月12日(木)

午前9時45分～11時30分(開始15分前から受付)

■会場 血圧測定…9時45分～10時

■場所 きさら館 検診室

■対象者 下野市民で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 2月19日(木)

※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。

はつらつサロン くゆうゆう館コース

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116

県民健康・栄養調査結果

によると栃木県人で運動習慣のある人(週2日以上、1回30分、1年以上継続している人)の割合は、男女とも20%程度で、全国平均を大きく下回っています。

生活習慣病予防の効果は、身体を動かす(運動)の強さと時間に従って上昇するといわれ、適度な運動は、食生活と並んで健康づくりに欠かせないものです。

「自分の健康は自分で守る」を目標に、積極的に運動にチャレンジしてみませんか？

■対象者 下野市民で健康診断を受診した方で

①64歳以下の方

②血液検査で要指導の項目があり運動が必要な方

■内容 自宅でも続けられる運動の紹介と実践(ストレッチや有酸素運動等)

20歳以上の女性の方は、子宮頸がん検診を受けることができます。

早期発見で完治する可能性は高まります。子宮頸がん検診を受けましょう。

なお、検診を受ける方法は集団検診と個別医療機関による検診の2通りがあります。

○集団検診
事前に健康増進課へ予約してください。集団検診の日程は受診券または行政カレンダーをご覧ください。子宮頸がん以外も受けられます。

定員に達し、予約の受付を終了している検診日もあります。予めご了承ください。

検診

子宮頸がん検診はお済ですか？

20歳以上の女性の方は、子宮頸がん検診を受けることができます。

早期発見で完治する可能性は高まります。子宮頸がん検診を受けましょう。

なお、検診を受ける方法は集団検診と個別医療機関による検診の2通りがあります。

○集団検診
事前に健康増進課へ予約してください。集団検診の日程は受診券または行政カレンダーをご覧ください。子宮頸がん以外も受けられます。

定員に達し、予約の受付を終了している検診日もあります。予めご了承ください。

○個別医療機関による検診
平成27年2月末日まで実施しています。指定の医療機関に予約をし、受診券(クーポン券)をお持ちの方はクーポン券)を持参のうえ受診してください。個別検診が可能な医療機関については、健康増進課☎(52)1116までお問い合わせください。

