

第10回健康ウォーク

しもつけ健康
マイレージ対象

秋空の下、ゆうゆう館から「東の飛鳥芋煮会」会場までの往復を一緒に歩きませんか？

■日時 11月2日(日) 午前9時30分～午後1時

※雨天決行。芋煮会が中止となる場合は中止。

■集合場所 ゆうゆう館

■定員 50名

■コース ゆうゆう館と天平の丘公園の往復(約6km)

■参加費(保険料、芋煮汁などを含む) 1,000円

■服装 ウォーキングができる服装・靴

■申込期限 10月15日(水)

■申し込み・問い合わせ先

健康ウォーク実行委員長 中澤 ☎080(5002)9837

健康ウォーク実行副委員長 小林 ☎090(9010)8110

健康増進課 ☎(32)8905

市民向け Inbody測定会

しもつけ健康
マイレージ対象

第2回Inbody測定会は、自治医科大学主催の「世界糖尿病デー健康フェスタ2025」内で行います。自分の身体の状態を知って、健康づくりへの一歩を踏み出しませんか？参加費は無料です。

※「世界糖尿病デー健康フェスタ2025」では、他にもさまざまな検査や測定を体験できます。詳細は8ページをご覧ください。

■日時 11月12日(水)

午前10時～午後3時

■場所 自治医科大学

地域医療情報研修センター

※事前申し込みは不要です。

健康まるっと教室～高血圧編～

しもつけ健康マイレージ対象

こんな方にオススメです

- ・本人または家族の健診結果で、血圧項目が要指導となった
- ・高血圧予防のためにできることが知りたい
- ・高血圧予防に興味がある人と一緒に交流したい

■日時 2日間で1コースの教室です。

10月28日(火)、11月18日(火)

午前9時15分～正午

■場所 薬師寺コミュニティセンター

■対象者

- ・下野市国保加入者
- ・40～74歳の市民で高血圧予防に興味のある方、またはそのご家族

■定員 20名

■内容

1日目

- ・高血圧予防の講話
- ・自宅でできる運動の実践

2日目

- ・おいしく減塩できる食事のポイント
- ・自分の味覚のチェックと減塩おかずの試食

■持ち物

自分の血圧の値が分かるもの、飲み物(お茶か水)筆記用具、運動ができる服装、室内用運動靴(1日目のみ)、タオル

■申込方法

電話、窓口、しもつけオンラインサービス

■申込期限 10月21日(火)



申込フォーム

こころの健康相談

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はいませんか？精神科医による無料相談(要予約)を実施しています。相談することで、今のつらい気持ちが少し軽くなるかもしれません。ぜひご利用ください。

■日時 10月21日(火) 午前10時～正午

■場所 市役所

■相談員 精神科医

■申込期限 10月14日(火)

※相談日以外も随時、保健師が相談をお受けしています。

マダニに咬まれないように注意しましょう

秋にかけて、マダニの活動が盛んになります。マダニがウイルスや細菌などを保有している場合、咬まれた人が病気を発症することがあります。SFTS(重症熱性血小板減少症候群)はその一つで、患者は県内でも確認されています。

草むらや藪などでは、肌の露出を避け、虫除け剤を使用するなどして、マダニに刺されないように注意してください。詳細は、市ホームページをご確認ください。



市ホームページ