

# 保健だより

## ご利用ください！健康増進室

健康増進室のご利用案内

- 火～土…午前9時～午後8時30分
- 日曜日…午前9時30分～午後7時30分  
(月曜日休業)

●料 金…1回あたり100円(免除制度あり)

※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

### 【12月スケジュール】

講習・教室	期日	開始時間	使用料	
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	1日(水)	午後6時30分	無料	
	7日(火)	午前9時		
	12日(日)	午後1時		
	18日(土)	午後1時		
ミニ 二 教室 ※2	肩こり・ 腰痛体操 (40分程度)	1日(水)	午前11時	100円
		8日(水)		
		15日(水)		
		22日(水)		
	チューブ運動 (30分程度)	2日(水)	午前11時	100円
		9日(水)	午前11時	
		16日(水)	午後6時30分	
	バランスボール (1時間程度)	23日(水)	午前11時	100円
3日(金)		午前11時		
10日(金)				
17日(金)				
	24日(金)			

◎ミニ教室※2の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

#### ※1 健康増進室利用講習会

●対象者＝市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方

●定員＝各日8人(予約制)

●申し込み方法＝電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。

#### ※2 ミニ教室

●対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方

●定員＝各日20人(予約制・定員になり次第締め切り)

●申し込み方法＝電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。(都合により、休講または変更する場合があります)

＜申込期間＞11月26日(金)から受け付けます。(土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

申 健康増進課 ☎25-2100

## 11月のみらい健診②日程

実施日	会場	受付時間
29日(月)	伊奈保健センター	午前9時30分～11時
30日(火)		午後1時30分～3時

※日程・会場予約は不要です。ご希望の日に、直接会場へお越しください。

生活習慣病予防のための

### 健診結果相談会のお知らせ

今年の健診はお済みです。ともに、生活習慣改善方法について？健診は自分の健康状態を知り、一緒に考えます。ご自身の良い機会です。ですから、健診を受けただけでは意味がありません。健診結果を確認し、これまで生活習慣を見直すこと、健康診査・特定健康診査・後期が1番の目的です。

「検査結果が年々悪くなっているみたい」「ちよつと太ったかな？」など、健診結果は大切なご自身の体からのシグナルです。健診結果からの危険信号を見逃さず、早めに対処しましょう。健診結果相談会では、健診結果から生活習慣、食生活を見直しながら、保健師・栄養士と

①検査結果が年々悪くなっているみたい」「ちよつと太ったかな？」など、健診結果は大切なご自身の体からのシグナルです。健診結果からの危険信号を見逃さず、早めに対処しましょう。健診結果相談会では、健診結果から生活習慣、食生活を見直しながら、保健師・栄養士と

②医療機関や人間ドックなどで、特定健康診査を受けた方にご参加いただけます。

2100

申 健康増進課 ☎25-

#### 【開催日時・会場など】

開催日	開催場所	受付時間・定員
12月17日(金)	谷和原保健福祉センター	受付時間 午後1時～3時30分 (30分ごとの時間予約制)
平成23年1月7日(金)	伊奈保健センター	定員 各日24人 (定員となり次第締め切り)
平成23年1月25日(火)	伊奈保健センター	
平成23年1月27日(木)	谷和原保健福祉センター	
平成23年3月22日(火)	谷和原保健福祉センター	

※参加される際は、健診結果通知書を持参してください。

## 保健カレンダー(12月)

### ○相談

日時	会場
8日(水) 午前9時30分～11時30分	黎明集会所

### ○献血 ◆皆さまのご協力をお願いします◆

期日	時間	会場
17日(金)	午前9時30分～正午	商工会谷和原事業所
	午後1時30分～4時	ドラッグストアクラモチ 谷和原店

### ○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター

事業名	期日	時間	対象
3～4カ月児健診	20日(月)	午後1時～2時	平成22年9月生
1歳6カ月児健診	6日(月)	午後1時～2時	平成21年5月生
2歳児歯科健診	10日(金)	午後1時～2時	平成20年11月生
3歳児健診	2日(木)	午後1時～2時	平成19年10月生
プレママ教室(予約制)	16日(木)	午後1時15分～4時30分	妊婦
離乳食教室(前半)	14日(火) (予約制)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)		午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	3日(金)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(コッコ組)			9カ月～12カ月児と保護者

※ピヨピヨ組は、谷和原公民館が会場です。