



自宅や職場で空いた時間に運動しよう 気軽にエンジョイMiya運動

個人の体力や身体状況に応じて「ストレッチ編」「筋力運動編」「有酸素運動編」から選択できます。

# 1に運動2に食事

## しっかり禁煙最後にクスリ

### 9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動重点期間

元気で楽しく自分らしい生活を送るため、運動・食事・喫煙などの生活習慣を見直し、自分に合った健康づくりに取り組んでみませんか。



スマートフォン・タブレット用QRコード  
https://cookpad.com/

さまざまな世代に役立つレシピ・ヘルシーメニューや減塩メニューを紹介

食育教室や栄養教室などで使用したレシピを、料理レシピ検索・投稿サイト「クックパッド」にアップロード

市HPから動画をご覧になれる他、市保健センター（ラスクエア宇都宮9階）や健康増進課（竹林町・市保健所内）、各図書館などでDVDの貸し出しを行っています。

#### 身近な薬局での禁煙相談 うつのみや禁煙応援薬局

ad.com/kitchen/14479535に掲載しています。エネルギー量や塩分量などの栄養価も表示しています。日ごろの献立作りに悩んでいる人、生活習慣病を予防したい人など、毎日の健康づくりにご活用ください。

うつのみや禁煙応援薬局は、市薬剤師会が認定し、禁煙に関する相談などを無料で行う薬局です。詳しくは、市HPまたは健康増進課（626）1126へ。

#### 生活習慣病の早期発見 健康診査・特定健診を受診しよう

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を発見するための健康診査です。健康で元気に、生きがいを持って生活するために特定健診を受診し、生活を見直すきっかけにしましょう。特定健診の内容や受診方法は、加入している医療保険者へ。国民健康保険の人は、健康増進課（626）1129へ。

### 実践 健康増進普及月間イベント

- 1 体と心を豊かにする七つの習慣 正しい糖質制限で健康力をアップさせよう** ▽日時 9月16日（土）午前10時30分～正午▽内容 飯塚陽子さん（東京大学医学部附属病院医師）による、健康になるための7つの習慣や正しい糖質の取り方などについての講話▽定員 先着80人。
- 2 たるたるパンパン太もも撃退 美脚運動教室** ▽日時 9月17日（日）午前10時30分～正午▽内容 下肢を引き締める運動の実技とミニ講話▽定員 先着20人。
- 3 たった3分で究極のエクササイズ ラジオ体操教室** ▽日時 9月17日（日）午後2時～3時30分▽内容 効果的なラジオ体操第一の実技とミニ講話▽定員 先着20人。
- 4 歯・お口・ブラッシングの相談会** ▽日時 9月16日（土）午後2時～午後4時。

- 5 足型測定** ▽日時 9月16日（土）・17日（日）、午前10時～正午と午後2時～4時▽内容 足裏の形の測定とワンポイントアドバイス。
- 6 骨盤ゆがみチェック** ▽日時 9月16日（土）午前10時～正午と午後2時～4時▽内容 骨盤のゆがみチェックとワンポイントアドバイス。
- 7 健康づくり推進員によるロコモティブシンドロームのチェック、地区活動の紹介・PR。** ▽日時 9月16日（土）・17日（日）、午前10時～正午と午後2時～4時▽内容 ロコモティブシンドロームのチェック、地区活動の紹介・PR。
- 8 痩せやすさ測定** ▽日時 9月16日（土）・17日（日）、午後2時～4時▽内容 筋肉量・脂肪量・基礎代謝量などの測定とワンポイントアドバイス。
- 9 脳年齢チェック** ▽日時 9月16日（土）・17日（日）、午前10時～正午と午後2時～4時▽内容 情報処理能力などのチェック。
- 10 まちの保健室** ▽日時 9月16日

- （土）午後2時～4時▽内容 看護職による血圧測定や健康に関するワンポイントアドバイス。
- 11 気楽ゼーション** ▽日時 9月17日（日）午前10時～午前11時▽内容 自宅で実践できるはりきゅう治療の疑似体験と解説。
- 12 展示コーナー** ▽日時 9月16日（土）・17日（日）、午前9時～午後4時30分▽内容 健康に関するパネル展示とリーフレットの配布。
- 会場** 市保健センター。
- 対象** 14～11市内在住の人 230～64歳で市内在住の人 365歳以上で市内在住の人。
- 申込** 1～3 9月4日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター ☎（627）6666へ。4～10は終了時間30分前までに、11は開始時刻までに、直接、会場へ。
- その他** 23初めて参加する人優先。3市高齢者等地域活動支援ポイント事業対象。

◎右のQRコードや映写機マークのある写真・イラストにアプリをダウンロードしたスマートフォンなどをかざすと動画が見られます。  
◎この特集についての問い合わせは、市保健センター ☎（627）6666へ。



▲スマートフォン・タブレット用QRコード