

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動重点月間

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

健康で
愉快な
宇都宮
UTSUNOMIYA

これからの生活をより元気で楽しく、自分らしく送れるように、運動、食事、禁煙などの生活習慣を見直し、さらに自分に合った健康づくりに取り組んでみませんか。

健康づくりに関するイベントを開催

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、9月の健康増進普及月間に、保健センターでは講座や運動教室、健康に関する体験コーナーなどのさまざまなイベントを実施します。(下の記事参照)。

家族や友人と一緒にイベントに参加して、健康づくりを始めませんか。

つつのみや禁煙応援薬局 身近な薬局での禁煙相談

ページ番号
1004469

つつのみや禁煙応援薬局

生活習慣病の早期発見 健康診査・特定健診を 受診しよう

ページ番号
1004408

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 市保健センターで健康増進普及月間イベント

ページ番号
1002821

1足型測定

▽日時 9月15日(土)午前10時～正午、午後2時～4時▽内容 シューズのプロによる足裏の形の測定とワンポイントアドバイス。

2栄養相談

▽日時 9月15日(土)午前10時～正午、午後2時～4時▽内容 県栄養士会による食事や栄養に関する相談。



3リラックス ヨガ教室

▽日時 9月15日(土)午後1時30分～3時▽内容 リラックス効果のあるヨガの実技と講話▽定員 先着25人。

4まちの保健室

▽日時 9月15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。

5展示コーナー

▽日時 9月15日(土)・16日(日)、午前9時～午後4時▽内容 健康

づくりや生活習慣病、がん予防などに関するパネル展示とリーフレットの配布。

6健康づくり推進員によるロコチェック

▽日時 9月15日(土)・16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。

7最新フィットネスグッズ体験会

▽日時 9月15日(土)・16日(日)、午前10時～正午、午後2時～4時▽内容 振動マシンなどのフィットネスグッズの体験。

8歯・お口・ブラッシングの相談

▽日時 9月15日(土)・16日(日)、午後2時～4時▽内容 歯科医師、歯科衛生士による個別相談。

9痩せやすさ測定

▽日時 9月15日(土)・16日(日)、午後2時～4時▽内容 スポーツインストラクターによる筋肉量、脂肪量、基礎代謝量の測定とワンポイントアドバイス。

10血管年齢測定・骨密度測定

▽日時 9月16日(日)午前10時～正午、午後2時～4時▽内容 指先の血流測定と骨密度測定。

11気楽ゼーション

▽日時 9月16日(日)午前10時～正午▽内容 県鍼灸師会宇都宮支部による、からだの不調を解決するためのはり・きゅうの体験や解説、はり・きゅうに関する相談。

12肩・腰・膝痛まん体操教室

▽日時 9月16日(日)午後1時30分～3時▽内容 肩こり・腰痛・膝痛の予防のための運動実技と講話▽定員 先着25人▽その他「市高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業。

■会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)

■対象 市内在住の人。ただし、30～64歳で運動制限のない人、65歳以上で運動制限のない人。

■申込 3・12は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。3・5・12以外は終了時間30分前までに、直接、会場へ。

◎40～59歳で血糖値が高めの人へ毎日の生活を見直そう ▽日時 9月30日(日)午前10時～正午▽会場 市保健センター▽内容 保健師・管理栄養士・運動指導員による糖尿病の予防のための生活習慣改善についての講話と実技▽対象 40～59歳で血糖値が高めの人▽定員 先着30人程度▽申込 直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

ページ番号
1004461