

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ



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の改善について理解を深め、自分に合った健康づくりに取り組んでみませんか。

■家族や友人と一緒に 健康づくりを始めませんか

ID 1002821

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（ララスクエア宇都宮9階）で講座や運動教室、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開催します（下の記事参照）。

■禁煙したい人を応援

ID 1004469

たばこに含まれるニコチンは依存性が高く、自力で禁煙するのは、なかなか難しいです。禁煙を希望する人は、次のような機関でのサポートを利用してみませんか。

▼禁煙外来 医療機関で専門の医師のアドバイスや禁

煙補助薬の処方が受けられます。

▼うつのみや禁煙応援薬局 市薬剤師会が認定する身近な薬局で、禁煙に関する相談などを無料で受けられます。

▼その他 実施施設など、詳しくは、市☎をご覧ください。

■生活習慣病の早期発見 健康診査・特定健診を受診しよう

ID 1004407

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。

9月14・15日

ID 1002821

市保健センターで健康づくりに関するイベント

市保健センター☎(627)6666

■教室名など 下の表の通り。

■対象 市内在住の人。ただし、165歳以上で運動制限のない人230～64歳で運動制限のない人。

■申込開始 129月3日午前9時30分。

■申込方法 12直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。128以外は、終了30分前までに直接会場へ。

教室・イベント

1 幻のラジオ体操第3教室

▼日時 9月14日(土)午前10時30分～正午▼内容 運動実技とミニ講話▼定員 先着25人▼その他 「宇都宮市高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

2 気分スッキリセルフケアフィットネス

▼日時 9月15日(日)午前10時30分～と11時30分～の2回▼内容 運動実技とミニ講話▼定員 各先着25人。

測定・チェック

3 健康づくり推進員によるロコチェック

▼日時 9月14日(土)・15日(日)、午前10時～正午と午後2時～4時▼内容 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。

4 痩せやすさ測定

▼日時 9月14日(土)・15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。

5 まちの保健室

▼日時 9月15日(日)午前10時～正午▼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。

6 血管年齢測定・骨密度測定

▼日時 9月15日(日)午前10時～正午と午後2時～4時▼内容 指先の血流測定、骨密度とワンポイントアドバイス。

相談・展示

7 栄養相談

▼日時 9月14日(土)午前10時～正午と午後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。

8 展示コーナー

▼日時 9月14日(土)・15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▼その他 9月は「旬の食材を食べよう」をテーマにレシピも配布しています。

9 歯・お口・ブラッシングの相談会

▼日時 9月14日(土)・15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会。