

こんにちは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443・1631

女性限定！エクササイズ教室の受講者募集

40～50代の女性を対象に、エアロビクス講師を招き『初級者向けの運動教室』を開催します。元気な体づくりの基本である食事や運動に関するミニ講話とエクササイズを体験して、身も心もリフレッシュしませんか。

時 12月10日(火) 午前9時30分～正午
場 総合保健福祉センター
対 初級エアロビクス(エアロビクス・ストレッチ・筋トレなど)とミニ講話

定 20人(申込順)
持 室内用運動靴、タオル、飲料水、筆記用具、ヨガマット(ある方)
注 ※運動のできる服装でお越しください。スカート不可。
マ ママになろう！ハッピーリズムに参加しませんか

妊婦さん同士、一緒に学ぶ楽しいつどいの場です。妊娠・出産・子育てに不安がある方、身近に妊婦さんや子育て中の人がないという方、お待ちしています！
時 11月1日(金)・9日(土)・27日(水)(全3回)
費 ※全3回で1コースですが、

都合のよい日程のみでも参加できます。

※11月9日(土)は、パパやおばあちゃんなどご家族1人と一緒に参加できます。

場 総合保健福祉センター
対 助産師の話・フリフリマタニティー体操・ママハピカフエ・先輩ママ&赤ちゃんとのふれあい・栄養の話とバランス食試食・歯の話・お風呂の入れ方など

出 出産予定日が令和2年1月～3月の方
対 ※対象以外の方も、参加を希望する場合はご連絡ください。
定 20人(先着順)
費 500円(バランス食試食代)

子 子どもの「食」教室 ～はじめての料理～
時 11月1日(金) 午前10時30分～午後0時30分
場 総合保健福祉センター
対 ・講話「子どものおやつ」
・料理体験(焼きおにぎり、しほり出しシウマイほか)
・食育絵本の紹介

対 3～4歳児とその保護者
※着席して30分程度作業に取り組める親子。
定 8組(各1人で1組)
費 ※定員を超えた場合は抽選。
1組300円
時 10月18日(金)

※詳細は受講決定者に文書でお知らせします。

特 特定健康診査・後期高齢者健康診査・肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診を実施します
時 10月23日(水)・24日(木)・25日(金)・26日(土)・28日(月)

対象の方には7月上旬に受診票を発送しました。健診会場や受付時間、持ち物などは同封のお知らせで、ご確認ください。

受診票の郵送を希望する方は、ご連絡ください。

特 特定健康診査
国保年金課
☎443・1139

其 その他の健(検)診
健康増進課
☎443・1631

高 高齢者インフルエンザ予防接種が始まりました
昨年度八街市の予防接種で予防接種された方と新たに65歳になられる方(昭和28年10月1日～昭和29年9月30日生まれ)に個別通知しました。

接種希望の方は、医療機関に予約し、接種してください。
時 10月1日(火)～12月31日(火)
年末の休診日は、各医療機関にご確認ください。

場 市内委託医療機関
※市外で接種する場合は、医療機関または健康増進課にお問い合わせください。

対 ①65歳以上の方
②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる機能の障害があり、

この4つのいずれかの身体障害者手帳1級を所持している方
費 1200円
※昨年度接種されなかった方で、今回接種を希望する方は、予診票を発行しますので、健康増進課へお問い合わせください。

子 子宮頸がん(個別検診)指定医療機関変更のお知らせ
子宮頸がんの個別検診を行う指定医療機関が、10月から次のとおり変更となります。

指 指定医療機関
【変更前】
・淡路ウイメンズクリニック
・新八街総合病院婦人科
・ひきたクリニック

指 指定医療機関
【変更後】
・遠藤内科医院
・新八街総合病院婦人科
・ひきたクリニック

健 健康プラン(身体活動と運動)
皆さん、日頃から体を動かす習慣はありますか。八街市健康プラン市民意識調査の結果では、1回30分以上の運動を「している」と答えた方が約4割、「していない」と答えた方が約6割、特に若い年代で運動習慣があると答えた方が少ない傾向です。スポーツなどの「運動」と、家事や労働、趣味などの「生活活動」を含めた活動のことを「身体活動」といいます。その身体活動を増やすことが、肥満や糖尿病などの生活習慣病や認知症、ロコモティブシンドロ

ームなどの生活習慣に起因するさまざまな病気の予防につながるという言葉が聞かれています。時間を見つけて運動する習慣がある方は更なる継続を。まだ、これといった運動をしていないという方は、まずは身体活動を今の生活に+10(プラス・テン)を意識してみましよう。+10は「今より10分多く体を動かすこと」を表し、10分のウォーキングは約1000歩に相当すると言われています。つまり「今よりも+1000歩運動量を増やしましょう」と言うことにもなります。

今の生活の中で「いつ・どこで・何を」+10するか、この機会にぜひ、考えてみましょう。

地域包括支援センターからのお知らせ

骨盤若返り教室(尿もれ予防教室)
実は多くの方が抱えている尿もれの悩み。その予防・改善に骨盤底筋トレーニングが効果的で、便秘や冷え、女性ホルモンの分泌など女性にはうれしい効果があるといわれています。

時 10月16日(水)・23日(水)・30日(水)、11月5日(火)・13日(水)・20日(水)・27日(水)(全7回)
午後1時30分～2時30分

場 中央公民館
対 立ち座りに介助が必要ない65歳以上の女性の方

定 30人(先着順)
持 飲料水・ヨガマットまたはバスタオル
申 申し込み・問い合わせ先
地域包括支援センター
☎443-1207



子育て親子の交流の場

時 およこサロン「ひまわり」
月曜～金曜日
午前9時～正午
午後1時～4時
場 総合保健福祉センター
3階
ス スポーツプラザ
時 10月2日(水)・4日(金)・9日(水)・11日(金)・16日(水)・18日(金)・23日(水)・25日(金)・30日(水)・31日(金)
場 午前9時～午後4時
第1会議室
時 ※16日(水)・30日(水)の午前9時～11時30分は、子育て支援サポーターがいます。
注 ※特定の団体のみの使用はできません。
分 ※事故やケガなどには十分注意してください。
問 子育て支援課
☎443・1693

記号の見方

時日時

場会場

内内容

対対象

定定員

費費用

申申し込み

持持ち物

問問い合わせ

FAX 444・0815