

☆男性のための健康教室☆

40歳以上の男性の2人に1人はメタボリックシンドロームに該当するとされています。最近、スボンがきつくなったりぼっこりお腹が気になり始めたのではないですか？これを機会に健康について学び、ご自分の生活習慣を振り返ってみませんか？

対象：40歳～65歳の男性。

費用：調理実習費（500円程度）。

持ち物：筆記用具。
調理実習日はエプロン・三角巾（頭に巻けるようなもの）をご持参下さい。

申込方法：8月17日（月）より保健医療課へお電話にてお申し込みください。（定員20名）
※原則2日間参加できる方。

＜日程と内容＞

日時	内容	場所
9月15日（火） 13:30～15:00	血圧測定、 身体計測（体重・体脂肪・筋肉量）、 講義「生活習慣病予防～自分の生活を振り返ろう」。	市保健センター。
9月25日（金） 9:30～12:30	グループ学習「食事バランスって」、 調理実習「皮から手作り餃子に挑戦」。	市保健センター。

＜お申し込み・お問い合わせ＞

市役所 保健医療課 健康支援係 ☎1-774（保医課）



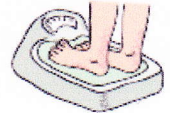
ぼっこりお腹が気になり始めた 男性のための健康教室

2回目は手作り餃子をつくる調理実習つき

40歳以上の男性の2人に1人はメタボリックシンドロームに該当するとされています。

最近、スボンがきつくなったり、ぼっこりお腹が気になり始めたのではないですか？

これを機会に健康について学び、ご自分の生活習慣を振り返ってみませんか？



	日 時	内 容
①	9月15日（火） 13:30～15:00	血圧測定、身体計測（体重・体脂肪・筋肉量） 講義「生活習慣病予防」 ～自分の生活を振り返ろう。
②	9月25日（金） 9:30～12:30	グループ学習「食事バランスって」、 調理実習「皮から手作り餃子に挑戦」。

場所：市保健センター

対象：40歳～65歳の男性（定員20名）。

費用：調理実習費（500円程度）。

持ち物：筆記用具。
調理実習日はエプロン・三角巾（頭に巻けるようなもの）をご持参下さい。

申込方法：8月17日（月）より保健医療課へ、お電話にてお申し込みください。
※原則2日間参加できる方。



＜お申し込み・お問い合わせ＞

市役所 保健医療課 健康支援係 ☎1-774



ヘルシーランチ試食会の開催のお知らせ

区役所保健センター

平成21年度、市特定健康診査・国民人間ドックを受診し、その結果**特定保健指導が必要**と判定された方にお知らせいたします。

保健センターでは、家族全員がさらに健康に過ごせるよう、栄養バランスのよい食事について頭とお腹で考える『ヘルシーランチ試食会』を開催することになりました。

特定健康診査を受け、医師より『食べ過ぎないように』と注意をされたけれども今までと同じ生活を送っている方、最近食欲がちょっと太ってきたなあと感じている方、自分のため、家族のために、ぜひこの機会に参加してみませんか。

日 時：①平成21年11月7日（土）午前10時～概ね午後1時
②平成21年12月19日（土）午前10時～概ね午後1時
③平成22年1月9日（土）午前10時～概ね午後1時
①～③のうち都合の良い日を1日選び、お申し込み下さい。
会 場：区役所保健センター 2階

対 象：特定保健指導対象者とその家族（家族同伴も可能です）。

費 用：無料。

内 容：保健師講義・栄養士講義・ヘルシーランチの試食。
※ご希望の方は6ヶ月間継続して生活習慣改善のためのお手伝いをさせていただきます。

申 込 締 切：①10月30日（金）②12月11日（金）③12月25日（金）までに
区保健センターまでご連絡下さい。

申し込み・問い合わせ
区役所保健センター
電話：☎7200
FAX：☎7279
担当：保健師、栄養士

特定保健指導対象者のための

ヘルシーランチ試食会

平成21年度、市特定健康診査・国民人間ドックを受診し、その結果**特定保健指導が必要**と判定された方にお知らせいたします。

保健センターでは、家族全員がさらに健康に過ごせるよう、栄養バランスのよい食事について頭とお腹で考える『ヘルシーランチ試食会』を開催することになりました。

特定健康診査を受け、医師より『食べ過ぎないように』と注意をされたけれども今までと同じ生活を送っている方、最近食欲がちょっと太ってきたなあと感じている方、自分のため、家族のために、ぜひこの機会に参加してみませんか。



日 時：①平成21年11月7日（土）午前10時～概ね午後1時
②平成21年12月19日（土）午前10時～概ね午後1時
③平成21年1月9日（土）午前10時～概ね午後1時
①～③のうち都合の良い日を1日選び、お申し込み下さい。

会 場：区役所保健センター 2階

対 象：特定保健指導対象者とその家族（家族同伴も可能です）。

費 用：無料。

内 容：保健師講義、栄養士講義、ヘルシーランチの試食。
ご希望の方には6ヶ月間継続して生活習慣改善のためのお手伝いをさせていただきます。

申し込み締切：①10月30日（金）②12月11日（金）③12月25日（金）までに
区保健センターまでご連絡下さい。

●申し込み・問い合わせ：区役所保健センター
電話：☎7200 FAX：☎7279 担当：保健師、栄養士

ヘルシー減脂クラブのご案内

最近、運動不足かな？



健診で、メタボリックシンドロームと言われた...

僕の服がきれいになった...好きな服を着て、楽しみたい!!

ひとつでも思い当たる方、出来ることから始めませんか？

区保健センターでは、皆さんが生活習慣を見直し、生き生きとした毎日を送るサポートをするために、生活・栄養・運動・禁煙から1つテーマを取り上げて、ヘルシー減脂クラス(健康教室)を毎月開催しています。

開催日等については裏面をご覧ください。

多数の方のご参加を心よりお待ちしております。

申し込み方法

対象者 区内在住で、生活習慣病予防・改善に関心のある18～74歳の方

定員 25名(先着順)

会場 区保健センター

申し込み 教室開催の前日までに、

電話にて区保健センターへ、

*日曜日に開催の場合は前の週の金曜日までにご連絡ください。

電話 - - 6200



若さと元気を取り戻す

ヘルシー減脂クラブ

メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防・改善し、健康で生き生きとした暮らしを提案する教室です。

昔の服が着られなくなった...好きな服を着て、楽しみたい!!

最近、運動不足かな？

健診で、メタボリックシンドロームと言われた...



ひとつでも思い当たる方、出来ることから始めてみませんか！

区保健センターでは、皆さんが生活習慣を見直し、生き生きとした毎日を送るサポートをするために、生活・栄養・運動・禁煙から1つテーマを取り上げて、ヘルシー減脂クラブ(健康教室)を毎月開催しています。

開催日等については裏面をご覧ください。

多数の方のご参加を心よりお待ちしております。

会場 区保健センター 電話 - - 6200

対象者 区内在住で、生活習慣病予防・改善に関心のある18～74歳の方 25名(先着順)

申し込み 教室開催の前日までに、電話にて区保健センターへ 電話 - - 6200

(日曜日に開催の場合は前の週の金曜日までにご連絡ください。)

食事のことでお困りのかたへ!

「離乳食ってむずかしくてわからない。」「生活習慣病にならないためには、どんな食事をすればいいの?」食生活の悩んで多いですね。赤ちゃんの離乳食から高齢者のかたの食事・食生活でお困りのかた、栄養士に相談してみませんか!

相談日時・場所

- 平成21年9月18日(金)午後1:30～3:30
地区文化センター 和室
- 平成21年9月30日(水)午前9:30～11:30
市民センター 和室
- 平成21年10月1日(木)午前9:30～11:30
児童センター 和室
- 平成21年10月29日(木)午前1:30～3:30
文化センター 和室



相談の申し込み

市健康推進課健康づくり係までご連絡をいただき、予約をお願いします。当日、会場にお越しいただいた場合でも相談はお受けできますが、予約のかたが優先になります。

予約申し込み・問い合わせ先

市健康推進課健康づくり係
☎ - 7771 (直通)

食事のことでお困りのかたへ!

「離乳食ってむずかしくてわからない。」「生活習慣病にならないためには、どんな食事をすればいいの?」食生活の悩んで多いですね。赤ちゃんの離乳食から、高齢者のかたの食事・食生活でお困りのかた、

栄養士が無料でご相談をお受けします!

●ご相談日時・場所

	日 時	場 所
①	平成21年 9月18日(金) 午後1:30～3:30	地区文化センター 和室
②	9月30日(水) 午前9:30～11:30	市民センター 和室
③	10月1日(木) 午前9:30～11:30	児童センター 和室
④	10月29日(木) 午後1:30～3:30	文化センター 和室



●ご相談のお申し込み

市健康推進課健康づくり係までご連絡をいただき、予約をお願いします。当日、会場にお越しいただいた場合でも相談はお受けできますが、予約のかたが優先になります。

●予約お申し込み・お問い合わせ先

市健康推進課健康づくり係
☎ - 7771 (直通)

参加者募集

無料

ニコ筋半日教室



運動不足が気になっているあなたにおススメ!



評判の健康運動指導士、中村真奈子先生の体操講座です。

筋力は使わなければどんどん衰えていきます。メタボ予防などのためには食事と運動がとても大切なのはわかっているけれど、でも運動するのってなかなか大変...

メタボ予防や効率よくやる体になるためには日ごころ動かさない筋肉をきょつと刺激してあげることでとっても大切です!そこで、保健センターでは、筋肉がニコニコ喜ぶような体操を中心とした講座「ニコ筋半日教室」を開催します。評判の健康運動指導士、中村真奈子先生の楽しいトークと整形外科生士または、管理栄養士のお得なお話付きです。

爽やかに楽しく半日をお過ごしください。

この機会をお見逃しなく!

■定員:30名

■会場:保健センターまたは 公民館

■お持ち頂くもの

筆記用具、タオル、水分補給用の飲み物、

スポン(運動しやすい服装でご参加ください)

※上履き(※ 公民館の場合)



健康運動指導士
中村真奈子先生

開催日	テーマ	会場	内容
6/1(月) 9:45~12:10	口から始まる健康とニコ筋!	保健センター	・整形外科生士によるお口の手入れの紹介 ・健康運動指導士の指導による自分に合った運動メニュー選びとストレッチの実践
9/15(火) 9:45~12:10	大人の食育(食事バランス)とニコ筋!	野火止公民館	・健康運動指導士の指導による自分に合った運動メニュー選びとストレッチの実践 ・栄養士による食事(バランス)ガイドの使い方の話
3/30(火) 9:45~12:10	すっきりお顔とニコ筋!	野火止公民館	・健康運動指導士の指導による自分に合った運動メニュー選びとストレッチの実践 ・栄養士による顔ケアと運動予防の食事の話

■申込の詳細は裏面をご覧ください。

使う筋肉と脳細胞は衰えない!!

参加者募集
無料

筋肉がニコニコ喜ぶ

ニコ筋半日教室



運動不足が気になっているあなたにおススメ!



評判の健康運動指導士、中村真奈子先生の体操講座です。

筋力は使わなければどんどん衰えていきます。メタボ予防などのためには食事と運動がとても大切なのはわかっているけれど、運動するのってなかなか大変...

メタボ予防や効率よくやる体になるためには日ごころ動かさない筋肉をきょつと刺激してあげることでとっても大切です!そこで、保健センターでは、筋肉がニコニコ喜ぶような体操を中心とした講座「ニコ筋半日教室」を開催します。

中村真奈子先生の楽しいトークと、整形外科生士または、

管理栄養士のお得なお話付きです。

爽やかに楽しく半日をお過ごしください。

この機会をお見逃しなく!

■定員:30名

■会場:保健センターまたは 公民館



健康運動指導士
中村真奈子先生

開催日	テーマ	会場	内容
6月1日(月) 9:45~12:10	口から始まる健康とニコ筋!	保健センター	・整形外科生士によるお口の手入れの紹介 ・健康運動指導士の指導による自分に合った運動メニュー選びとストレッチの実践
9月15日(火) 9:45~12:10	大人の食育(食事バランス)とニコ筋!	野火止公民館	・健康運動指導士の指導による自分に合った運動メニュー選びとストレッチの実践 ・栄養士による食事(バランス)ガイドの使い方の話
3月30日(火) 9:45~12:10	すっきりお顔とニコ筋!	野火止公民館	・健康運動指導士の指導による自分に合った運動メニュー選びとストレッチの実践 ・栄養士による顔ケアと運動予防の食事の話

■お問い合わせ・お申し込み先:保健センター TEL:048-481-2211

■お申し込みの詳細は裏面をご覧ください。

お知らせ

市



健康づくり協力店

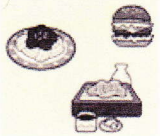
(栄養成分表示店)

健康づくり協力店(栄養成分表示店)は、市内にある飲食店での栄養成分の表示を通じて、市民の健康づくりの支援をしていただく制度です。

飲食店から健康づくりのススメ

・メニューの栄養成分を表示していただき、市民の皆さまの健康づくりに役立てていただけます。

・市の広報・ホームページや様々な健康づくりの事業を通じて、健康づくり協力店を紹介を行います。お店のPR・イメージアップにつながります。



指定を受けるには

対象は、市内の飲食店、惣菜販売店等。

以下の①~③をすべて満たす店舗が対象となります。

①次の3つのうちから1つ以上を備えて、表示をします。

- ・栄養成分の表示(3メニュー以上)
- ・エネルギーの表示(すべてのメニュー)
- ・バランスメニューの提供(1メニュー以上)

②過去一年間に食品衛生上の行政処分を受けたことがないこと

③栄養成分表示の責任をおき、健康づくりの情報提供に努めること

詳しくは、裏面問い合わせ先までご連絡ください。



飲食店事業者の方へ

募集中



健康づくり協力店

(栄養成分表示店)

「市健康づくり協力店(栄養成分表示店)」は、市内にある飲食店での栄養成分の表示を通じて、市民の健康づくりの支援をしていただく制度です。

飲食店から健康づくりのススメ

メニューの栄養成分を表示していただき、市民の皆さまの健康づくりに役立てていただけます。

店舗にとってのメリット

市の広報・ホームページや様々な健康づくりの事業を通じて、健康づくり協力店の紹介を行います。お店のPR・イメージアップにつながります。

指定を受けるには

対象は、市内の飲食店、惣菜販売店等。

以下の①~③をすべて満たす店舗が対象となります。

①次の3つのうちから1つ以上を備えて、表示をします。

- ・栄養成分の表示(3メニュー以上)
- ・エネルギーの表示(すべてのメニュー)
- ・バランスメニューの提供(1メニュー以上)

②過去一年間に食品衛生上の行政処分を受けたことがないこと

③栄養成分表示の責任をおき、健康づくりの情報提供に努めること

詳しくは、裏面問い合わせ先までご連絡ください。



お申し込み・お問い合わせ

市健康づくり協力店 申請書ダウンロード

市健康づくり協力店 申請書ダウンロード

市健康づくり協力店 申請書ダウンロード