

保健センターだより

健康
ポイント
40
ポイント

メタボ予防体操教室

近年、心臓病、脳梗塞、糖尿病などの生活習慣病が増加傾向です。その原因であるメタボリックシンドロームの方は、予備群を合わせると男女とも40歳以上で急増し、男性では2人に1人、女性では5人に1人もの割合となっています。メタボは、**運動不足**、食べ過ぎ、喫煙などの悪い生活習慣が原因で進行します。

この教室では、良い姿勢を意識し、体幹を鍛えるストレッチや音楽に合わせて体を動かす有酸素運動を行います。お腹を引き締めたい

方、運動して生活習慣病を予防しましょう。

●とき

11/10、17、12/ 1、22、H28. 1 / 5、12、26、2 / 2 (各火曜日 全8回)
午後1時15分～3時45分
※別日で事前身体計測、歯科・栄養の個別相談あり

●ところ 保健センター

●対象

町内在住の40～74歳で①～③に該当する方
①腹囲(おへそ周り)
男性:83cm以上、女性85cm以上

② BMI (体格指数) 23以上

BMI =

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

③体脂肪率28%以上

●講師

健康運動指導士 伊藤 敦子氏

●受講料 無料

●申し込み

11月6日(金)
までに保健センターへ



健康
ポイント
40
ポイント

肝炎ウイルス検査(予約制)

肝炎ウイルス発見のため、一生に一度は検査をしましょう。

●とき

11月5日(木)、18日(水)、
12月13日(日)、15日(火)、24日(木)、
25日(金)
午前9時～11時30分
※12月13日(日)のみ午後1時

●ところ 保健センター

●対象

①今年度中に40歳になる方(昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれの方)
※9月末に通知
②41歳以上で、過去に肝炎ウ

イルス検査を受けたことがない方で希望する方

●内容

問診、血液検査(B型およびC型肝炎ウイルス検査)
※職場などで検査済みの方、妊娠中・治療中の方は受ける必要なし

●申し込み 事前に保健センターへ

自己
ポイント
参加ポイント
2
ポイント

第30回 健康体操の集い ～えがおで毎日、健康づくり～

どなたでも参加できます。みんなで気持ちよく身体を動かしましょう!

●とき

10月31日(土)
午前9時30分～11時45分
受付: 午前9時～

●ところ 町体育館

●講師

健康運動指導士 伊藤 敦子氏

●参加費 無料

●主催

町、町健康づくり同好会連絡協議会

●申し込み

不要、運動できる服装で直接会場へ
※託児が必要な方は、保健センターへ相談してください。

健康
ポイント
40
ポイント

高齢者のインフルエンザ予防接種

予防接種法に基づき、次の対象に該当する方は、年1回に限りインフルエンザ予防接種を一部公費負担で受けられます。65歳以上の方には9月下旬に通知します。

●接種期間 12月26日(土)まで

●ところ 町内指定17医療機関

※通知書で確認のこと

●対象 町内在住で

①65歳以上の方(昭和25年12月27日以前生まれの方)
②60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器の病気で身体障害者手帳1級程度の方またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいがある方

●受診料 1,000円

※生活保護世帯の方は無料証明書を発行しますので保健センターへ(電話申込可)

●申し込み

対象②の方のみ医師の診断書または障害者手帳を持参のうえ保健センターへ