

ポイントマークがあるものを受診したり参加したりすると「東浦町いきいきマイレージ」のポイントを貯められます！

自己ポイント
参加ポイント
健康ポイント
40
ポイント

毎月19日は食育の日

保健センター

☎ 83-9677 (Fax) 83-9678



健康ポイント
40
ポイント

メタボ予防体操教室

■そのポッコリお腹、一緒にスッキリさせませんか？

「コロナ太り」していませんか？運動不足などの生活習慣の積み重ねは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を招きます。見た目の問題だけでなく、放置すると重篤な病気を引き起こす危険があります。

食生活を改善し運動習慣を身につけることで、メタボの予防や改善をすることができます。

「体を動かしたいけどきっかけがない」「1人ではなかなか運動が続かない」そんな方にピッタリな教室です。

●と き(各木曜日、全8回)

午後1時30分～3時30分

10月29日、11月5日、19日、12月3日、17日、令和3年1月7日、21日、2月4日

※事前測定(身体測定・血圧測定)は10月15日(木)

●ところ 保健センター

●内容 運動実技(ストレッチや体操)、健康講話

●対象 町内在住の40～74歳の方で、①、②のどちらかに当てはまる方

①腹囲(おへそ周り) 男性:83cm以上、女性:85cm以上

②BMI(体格指数)が23以上

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

●講師

健康運動指導士 増谷 博史氏

●定員

20名(先着順・初めての方優先)

●受講料 無料

●申し込み 10月1日(木)までに保健センターへ(電話申込可)



いきいきマイレージ事業にチャレンジしよう！

■あなたの健康づくりや介護予防を応援します。

町内在住・在勤の18歳以上の方を対象に、保健センターが実施する各種検診・健診などを受けることでポイントを獲得するいきいきマイレージ事業を行っています。健康づくりや介護予防に取り組みながら、チャレンジ達成賞を目指しましょう。

●チャレンジ方法は？

健康ポイント(40ポイント)と自己ポイント(60ポイント)を合わせて100ポイントを貯めて、「チャレンジ達成賞」と引き換えます。

●「チャレンジ達成賞」って？

達成した方全員に「あいち健康づくり応援カード」をお渡しします。さらに、60歳以上(昭和36年4月

1日以前に生まれた方)の方には、次の利用券を最大5枚まで組み合わせて進呈します。

・うらら乗車回数券(11回つづり1枚まで)

・プール等施設利用補助券

・町内運動教室等利用券

※「プール等施設利用補助券」「町内運動教室等利用券」の利用について…新型コロナウイルス感染症の拡大により、運動施設などが利用できない場合があります。「チャレンジ達成賞」としてお渡しする利用券(プール等施設利用補助券、町内運動教室等利用券)は、施設が利用休止となった場合の交換および利用期限(令和3年3月31日(水)まで)の変更はできません。計画的に活用してください。

9月10日(木)～16日(水)は自殺予防週間

■自分一人で悩まないで、まずは相談を

自らの命を絶つ人は、日本で年間およそ2万人います。その多くが、悩みやさまざまな問題に追い詰められ、「死」という道を選んでいきます。

元気がないなど、身近な人が「いつもと違う」ときは、声をかけてみましょう。

■相談窓口

●町内(保健センター)

こころの保健室(面接相談、予約制)

水曜日 午後1時30分～(1人40分程度)

※詳細は町ホームページを確認

●県内

・あいちこころほっとライン365

毎日午前9時～午後4時30分 ☎052-951-2881

・名古屋いのちの電話

毎日午前8時～午後10時 ☎052-931-4343

・メンタルヘルス相談(半田保健所)

毎週月～金曜日 午前9時～午後4時30分

☎0569-21-3340