

20代人間ドック体験ツアーへ行ってきました！

2月19日・27日、20代の方を対象に（20歳・24歳・28歳）、人間ドック体験ツアーが開催されました。
この健診は、若いうちから自分のからだに興味を持ってもらい大事にしてほしいという願いではじまり、全身の検査・結果からわかること・今後の生活や食事方法などを学習しました。



▲体験ツアーの参加者は、2日間 16名
▲新しい健診センター（仙台市）で人間ドック体験
▲行き帰りのバスの中は、健康づくりの学習

20代になると、気がつかないところでどんどんからだのサビがたまっていきます。ぜひ若いうちから、自分のからだと生活習慣に目を向けていきましょう！

運動教室のお知らせ

◆「げんき塾」運動の強さ…適度に

軽く汗をかきたい方、運動習慣を身につけたい方におすすめの教室

- 実施日 3月28日（月） 午後1時30分より
- 会場 保健センター
- 内容
 - ・コアコンディショニング（筋肉をもとある状態に戻しながら、普段使えていない筋肉を動かします。）
 - ・簡単エアロビクス（ダンスをしながらストレッチや筋力アップ、有酸素運動を行います。）
- 講師 フィットネスインストラクター 八巻 美奈子 氏
- 持ち物 飲み物、バスタオル
- その他 予約は不要です。

担当／太田

◆「リハクト」運動の強さ…やさしめ

運動に自信のない方、歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめの教室

- 実施日 3月9日（水）
3月23日（水）
（各実施日とも、会場と開始時間は次のとおりです。）
- 会場
 - ・湯原コミュニティーセンター
 - ①午前9時30分～
 - ②午前10時30分～
 - ・保健センター
 - ①午後1時30分～
- 申込 初めての方のご連絡ください。

担当／田村

～お口の健康～

しっかり噛めて、食事が美味しく食べられることはとても幸せなことです。また、口の中の元気は、身体の健康、老化防止、生きがいにも深く関わってきます。

- ①日頃の歯磨きを丁寧にしましょう。（入れ歯のお手入れも欠かさず）
- ②かかりつけ医を持ち、定期的に歯医者へいきましょう。

ハチマルニイマル 8020よい歯のコンクール 応募者募集

「80歳で自分の歯を20本持ちましょう」という運動が全国で広がっています。今年も、この運動の一環としてコンクールが開催されます。みなさんからのご応募をお待ちしております。

- 対象 現在満80歳以上で、現存歯が20本以上、健康状態の良好な方
- 主催 宮城県歯科医師会
- 表彰 最優秀賞、特別賞、優秀賞、8020賞
- 応募 3月末まで、健康福祉課へご連絡ください。

◆こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

- 実施日 3月18日（金）
- 申込 事前に予約が必要です。担当／小野

◆障がい者の地域活動

障がいをお持ちの方と、障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場づくりを進めています。

- 実施日 月々金曜日（祝日除く）
- 時間 午前10時～午後3時まで
- 内容 自由にお越しください。担当／工藤

◆健康相談

お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に保健師、栄養士が対応いたします。

- 申込 事前に予約が必要です。担当／太田

◆母子手帳の交付

母子手帳を交付する際は、一緒に妊婦健康診査費を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方についてお話しします。あらかじめ電話連絡のご協力をお願いします。

担当／千葉

～各種検診のお申込～

平成28年度各種検診の申込みはお済みですか？
まだの場合は、下記までご連絡ください。

- 健康福祉課 ☎37-2331



- ◆男子厨房に入ろう会
 - 実施日 3月7日（月）
3月22日（火）
 - 対象者 男性
 - 会場 保健センター
 - 会費 1000円
 - 申込 健康講話・調理実習 初めての方のご連絡ください。担当／太田
- ◆男子厨房に入ろう会
 - 実施日 3月7日（月）
3月22日（火）
 - 対象者 男性
 - 会場 保健センター
 - 会費 1000円
 - 申込 健康講話・調理実習 初めての方のご連絡ください。担当／太田