



令和6年度「アクティブフィットネス教室」参加者募集!

ご自身の生活を見つめ直し、生活習慣の改善にチャレンジしませんか?
「運動」「栄養」両面から、身体を健康に導くための教室を実施します!

教室の内容は?

- 姿勢チェック、体脂肪測定や血圧測定
- 体力測定(5項目)
- トレーニング機器使用方法の習得
- ウォーキング、ストレッチ、バランス座布団・バランスパットを使った体幹トレーニングなど
- からだをつくるための栄養講座



口コミで参加者増加中



どんな方が参加できるの?

肥満や糖尿病などの生活習慣病が気になる方、介護予防のため、体力や筋力アップを目指したい方など、参加してみませんか。

40歳以上の市民の方で、介護保険認定を受けていない方、または、医師から運動制限されていない方ならどなたでも参加できます。

参加してみようと思った動機は?

- 運動不足を解消したい!
 - 筋力をつけたい!
 - 痩せたい!
 - 病気を予防したい!
- などさまざまです。



おすすめポイントは?

- ①筋力や体力がつかます。
- ②BMI等が改善します。
- ③自主トレーニング講習会も兼ねているので、トレーニング機器の使い方を習得後から、トレーニング室の利用ができます。(トレーニング室の利用は無料)

参加者の体験結果からは……

運動に対する意識や行動しようという意識が向上したり、運動頻度、趣味のための行動が増えています。
栄養面では、塩分や油に気を付けたり、外食や間食などについても意識しながら健康づくりに活かしています。

中には、ストレスが減少したり、よく眠れるようになった方も……。



ぜひあなたも体験してみてください!

募集人員 各会場10名程度(予約制、先着順)
受講料 1コース4,000円
 5カ月間(月2回の開催で10回)

会場	時間	第1回目開催日	実施期間
揖保川総合支所	9:30~11:30	8月19日(月)	8~12月(10回)
御津やすらぎ福祉会館	14:00~16:00		

※はつらつセンター、新宮総合支所実施分は、11月からとなります。
詳細は、広報たつの10月号でお知らせします。



申込・問い合わせ先

- ▶ 健康課(はつらつセンター内) ☎63・2112
- ▶ 揖保川総合支所 ☎72・6336 ▶ 御津総合支所 ☎322・3496



保健だより

- ▶ 健康課(はつらつセンター内) ☎63・2112 ▶ こども家庭センターはつらつ ☎63・5121
- ▶ 地域振興課 ☎75・3110 ▶ 地域振興課 ☎72・6336 ▶ 地域振興課 ☎322・3496

梅雨の季節から注意! 熱中症に気をつけよう!!

6月は、じっとりとした湿度とともに気温が上昇する季節です。高い湿度により汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなっています。また、体が暑さに慣れておらず、体温調節をする準備が不十分なため熱中症になりやすい時期です。梅雨~夏本番に向けて、熱中症の対策をしながら元気に過ごしましょう。

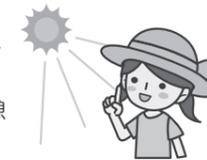


熱中症の初期症状

めまい、だるさ、吐き気、筋肉痛、生あくび等
病状が進むとけいれん、意識障害等により救急搬送が必要な場合があります。

暑さを避けよう

- 扇風機やエアコンで室内の温度を調整しましょう。
- 外出時は、日傘をさしたり、帽子を着用しましょう。
- 日陰の利用やこまめな休憩をとりましょう。
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用しましょう。
- 保冷剤、氷、冷たいタオル等で身体を冷やしましょう。
- 暑さ指数(WBGT)や熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートを目安にして、適切な熱中症予防行動を早めにとりましょう。



こまめに水分補給をしましょう

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給しましょう。



令和6年度から1か月児健康診査助成を開始

対象者 市内に住所を有する出生後27日を超え生後6週間に達しない乳児

助成金額 上限4,000円 **助成回数** 乳児1人につき1回

交付方法 母子健康手帳と同時に助成券を交付

★既に、たつの市で母子健康手帳を交付されている方で、4月以降に1か月児健診を受診される方は、助成券交付申請書を随時郵送しますので返信してください。後日、助成券を郵送します。

助成方法

- 1か月児健診時に協力医療機関に助成券を提出してください。
 - 協力医療機関以外で受診する場合は医療機関で全額支払い後、償還払いの手続きをこども家庭センターはつらつもしくは総合支所(予約必要)で行ってください。
- ※詳しくはこども家庭センターはつらつ(健康課内)までお問い合わせください。

教室・相談のご案内(事前予約必要)

自主トレーニング講習会

講習会を受講された方は、トレーニング機器が利用できます。

対象者 40歳以上の市民(医師から運動を制限されず、介護保険認定を受けていない方)

受講料 600円 **申込先** 健康課(はつらつセンター内)、御津総合支所、新宮総合支所

利用者の声

「長い距離を歩いても疲れなくなりました」等、多数良いご意見を頂いております。

日時	場所
6/20(木) 9:15~11:45	はつらつセンター
7/22(月) 13:45~16:15	御津やすらぎ福祉会館
7/31(水) 9:15~11:45	新宮総合支所

プレママサロン(妊婦のつどい)

妊婦が集い、交流するサロンです。

対象者 妊婦とその家族(お子様連れの参加可能)

参加費 無料

持参物 母子健康手帳、お茶等

申込先 こども家庭センターはつらつ

電子申請で申し込みできます



開催日	時間・場所	内容
6/19(水)	10:00~11:30 (受付9:45~)	● 出産前後に役立つ助産師によるミニ講座(呼吸法・沐浴・授乳等) ● 栄養士による食事の話 ● 気軽に相談コーナー
7/24(水)	はつらつセンター	

播磨姫路小児救急医療電話相談

電話番号 079・292・4874

相談時間 毎夜間 20:00~24:00

休日昼間 9:00~18:00

(日・祝・8月15日・12月31日~1月3日)

健康相談

妊娠・子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を行っています。

とき 平日(月~金) 9:00~17:00

ところ 健康課