

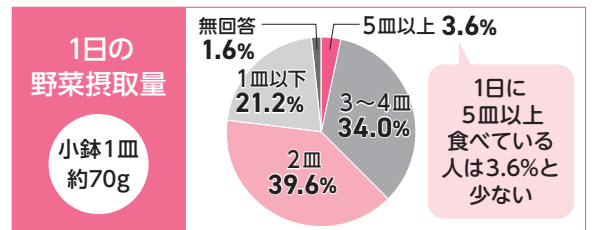


保健だより

▶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)

夏野菜で暑い夏を乗り切ろう！ ～8月31日は「野菜の日」～

夏野菜には、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。また、野菜をしっかりと食べることは心血管疾患や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。



※たつの市健康増進計画・食育推進計画 (第4次) より

普段の食事にもう1皿 (70g) 追加して、暑い夏を元気に過ごしましょう！

野菜をたくさん食べるための工夫

- ◆加熱してカサを減らす (炒める・煮る・蒸す・電子レンジの活用)
- ◆汁物は具たくさんにする
- ◆作り置きしておく
- ◆カット野菜や冷凍野菜を活用する
- ◆手軽に食べられる野菜を常備しておく (トマト、キュウリ、レタスなど)

野菜たっぷりの簡単・健康レシピを掲載中！



教室・相談のご案内

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
8/26 (水) 9/10 (木)	10:00～11:30 (受付9:45～) はつらつセンター	●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) ●管理栄養士による食事の話 ●気軽に相談コーナー

自主トレーニング講習会

対象者 40歳以上の市民で、介護保険認定を受けていない方

※現在治療中の方は、必ず主治医の許可を得てください。

受講料 600円

申込先 健康課 (はつらつセンター内)

電子申請で申し込みできます

日時	場所
9/7 (月) 13:15～15:45	はつらつセンター

自主トレフォローアップ講習会

自主トレーニング機器の使い方に自信がない方、もう一度正しい使い方を知りたい方のためにフォローアップ講習会を開催します! (一度運動を諦めてしまった方も大歓迎!)

対象者 自主トレーニング講習会受講済みの方

受講料 無料

日時	場所
9/14 (月) 9:30～11:30	はつらつセンター

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

救急安心センターひょうご

24時間365日対応。急な病気やけがで受診可能な病院が分からないときや救急車を呼ぶか迷ったとき

電話番号 #7119 つながらない場合は078・331・7119

相談時間 24時間365日



骨コッ元気教室を開催します

骨折を予防し、元気に過ごしていただくための生活習慣のコツを学んでみませんか。

【会場】 はつらつセンター				【会場】 新宮ふれあい福祉会館			
開催日時	1回目	9月10日 (木)	13時30分～	開催日時	1回目	9月28日 (月)	13時30分～
	2回目	11月18日 (水)	15時30分		2回目	10月28日 (水)	15時30分
	3回目	12月16日 (水)	(受付:13時～)		3回目	12月21日 (月)	(受付:13時～)

【内容】 ※各会場ともに同じ内容です。

1回目	体力測定 (握力やバランス力、立ち上がり時の測定) 講座: 骨折予防のための運動・食生活のコツについて (理学療法士、管理栄養士)
2回目	講演: 「骨粗しょう症の治療と予防について～骨折しないために～」 講師: 西はりまクリニック 院長 西川 光博さん いきいき百歳体操体験会 ※動きやすい服装、水分補給の飲み物をご持参ください。
3回目	体力測定 (1回目の測定結果と比較してみよう!) 講座: 転倒予防に効果あり! オールフレイル対策について (歯科衛生士) かみかみ百歳体操体験会

対象者 40歳以上の市民

定員 各回30名程度 (先着順) **参加費** 無料

申込期間 8月12日 (水) から各回の開催日前日まで

申込方法 窓口または電話でお申し込みください。

申込・問い合わせ先 健康課 (☎63・2112)

全ての回に参加された方へ、修了証をお渡しします。
3カ月間の健康づくりへの取り組みで健康グッズをプレゼント!



たつの市健康大学講座の受講生を募集

とき・内容				
月	日	曜日	演 題	医療機関
9	7	月	開講式 耳・鼻・のどの気になる症状	森崎耳鼻咽喉科医院
10	5	月	家庭医と学ぶ健康的に長生きするための秘訣	進藤ファミリークリニックたつの
10	19	月	1日の元気は朝ごはんから～ごはん派、パン派の適塩スタイル	うえだハートクリニック
10	26	月	うつと認知症	揖保川病院
11	2	月	知っておきたい肝臓の話	山本内科医院
11	9	月	ヒトの寿命と限界年齢	たけだファミリークリニック
11	16	月	毎日飲む薬ができるまで	キノシタ薬局
11	30	月	美味しく食べて元気な毎日! 今日からできる健口法	アンデンタルオフィス
12	7	月	健康長寿を目指した日常生活について	龍野中央病院
12	14	月	リハビリテーションについて	兵庫県立リハビリテーション西播磨病院
12	14	月	閉講式	

ところ はつらつセンター3階 多目的ホール

講座時間 13時30分～14時30分 **9月7日 (月)** 開講式: 13時30分～、講座: 13時45分～
12月14日 (月) 講座: 13時30分～、閉講式: 14時30分～

対象者 健康づくりに意欲のある方 **定員** 70名 **受講料** 無料

申込開始 8月19日 (水) **受付時間** 9時～17時 ※定員に達し次第、締め切ります。

申込方法 電話でお申し込みください。 **申込・問い合わせ先** たつの市・揖保郡医師会 (☎63・2200)

