

# 〈健康づくり事業〉

## 健康栄養相談

運動や食事、禁煙などの生活習慣に関する個別の相談です。(無料)  
ご希望の方はお申し込みください。(予約制、1人1時間程度)

時 間 午前9時～12時 午後1時～4時

会 場 市保健福祉センター

問い合わせ 健康増進課 ☎0287-43-1118

日 程 12回

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
22日	27日	24日	29日	26日	30日	28日	25日	23日	27日	17日	24日



## 地域の健康教室

地域の公民館等で調理実習や健康講話などを実施します。ご希望のグループ等がありましたらお申し込みください。

内 容 健康講話(生活習慣病の予防、歯の健康、介護予防についてなど)

実 習(バランス食、減塩食などの調理実習、ウォーキング、すこやか体操など)

問い合わせ 健康増進課 ☎0287-43-1118 / 高齢対策課 ☎0287-43-3896

## 訪 問 相 談

対 象 者 健康管理上、家庭における相談が必要である方及びその家族等

援 助 内 容 療養方法・介護予防、生活習慣病予防、育児相談等

ス タ ッ フ 保健師・看護師・管理栄養士

問い合わせ 健康増進課 ☎0287-43-1118

高齢対策課 ☎0287-43-3896

子ども課 ☎0287-44-3600

## きらきらサロン(高齢者サロン)

各自治公民館等にて実施しています。

実施場所、新規立ち上げについては、お問い合わせください。

内 容 茶話会、レクリエーション等

問い合わせ 高齢対策課 ☎0287-43-3896

## 認知機能簡易検査のお知らせ

認知症の初期症状でもある「物忘れ」が気になる方や、「最近意欲がなくなってきた」等の症状がある方は、認知機能簡易検査を受けることをお勧めいたします。検査料は無料です。

### ●申込方法

電話で高齢対策課にお申し込みください。75歳以上の方が対象の「元気度チェック」(アンケート)でもお申し込みできます。

### ●検査方法

検査日の約2週間前に問診票を送ります。  
タッチパネルを使った検査で、約20分前後かかります。  
その場で結果をお知らせして終了です。

【問い合わせ】 高齢対策課 ☎0287-43-3896

## おたがいさんカフェ(認知症カフェ)

毎月第3金曜日 午後2時～4時

《奇数月》 ベイシア矢板店内

《偶数月》 ダイユー矢板店内

5分のできる「物忘れチェック」を実施しています。

毎月第3火曜日 午後1時30分～3時

泉常設型サロン(泉きずな館内)

【問い合わせ】 高齢対策課 ☎0287-43-3896



## まちなか保健室

### まちなか保健室とは・・・

「手軽に、気軽に、健康相談」をコンセプトにし、市民の皆様が集う場所などで、学校の保健室のように、保健師、看護師、栄養士等による健康相談や体組成の測定などを行います。どうぞお気軽におでかけください。

日 程 等/広報やいた、市ホームページ等をご覧ください。

詳しくは健康増進課(☎43-1118)にお問い合わせください。

## いきいき体操教室

各自治公民館等にてボランティアを中心とした介護予防教室を実施しています。参加、新規立ち上げについてはお問い合わせください。

内 容/介護予防体操・健康相談  
健康講話等

詳しくは高齢対策課(☎43-3896)にお問い合わせください。

