(5) を北口保健福祉センターで開催 目指して LOVE WALK

平成20年(2008年)9月25日

## すこやかライフは自分で守ろ

くり2I」を策定するなど、市民の皆さ 社会を目指し、日常生活における行動 んの健康づくりの促進を図っていま 指標などを示した「にしのみや健康づ 市は、健やかで心豊かに生活できる

います。また、西宮市医師会看護専門 各イベント欄を参照してください。 なイベントもありますので、詳しくは 加ください。参加費無料。申込が必要 催します。ぜひ、家族の皆さんでご参 学校(第2会場)ではフォーラムを開 関するさまざまなイベントを用意して 康〟をテーマに「西宮市民健康フェア」 は、10月19日午前10時半から午後4時 等を測定できるコーナーなど、健康に をアドバイスしたり、血圧・体脂肪率 を開催します。北口保健福祉センター 半まで ^ふれあい すこやか (第1会場) では、生活習慣病の対策 西宮市民健康づくり活動推進協議会 い い 健

798 · 64 · 5097) ^ ° ※同協議会は、市、西宮いずみ会、西宮市 問合せは北口保健福祉センター

の中で「世界一受けたい授業を 市は、「西宮市民健康フェア 部、西宮市助産師会、西宮地区薬物乱用防止宮市歯科医師会、兵庫県看護協会西阪神支 指導員協議会などで構成されています 柳本有二さんを講師に迎え、 ▽午後2時から(60歳以上) 分から(対象は20歳~50歳) 健康体操や講話を行います。 )ます。神戸常盤大学教授 【時間·対象】午前10時50 【申込】10月1日午前10時 【定員】各30人

密度測定」(定員140人)と、

骨の強さをチェックする「骨

申込は10月1日から

授業が西宮北口に!

世界一受けたい

から電話で保健サービス課 0798.64.5097

年齢、電話番号を書き、10月3

まで▽①午後0時4分から▽②

マッサージ
対象は生後7カ月

【内容・対象】ベビーオイル

帯(午前か午後)、住所、

氏名、

定名(いずれか一つ)、希望時間

【申込】往復ハガキに希望測

"美"と"健康"を

第1会場 健康コー 北口保健福祉センター ナーが盛りだくさん

昨年の健康フェアにもたくさ んの人が来場しました

西宮市医師会看護専門学校

さんの知恵を借りよ う」を開催します。

また、講演前に行わ

【申込】10月1日午 前10時から電話で西

宮心の健康協会(079  $8 \cdot 63 \cdot 3751)$ 

れるミニコンサートも お楽しみください。

休さんと良寛

第2会場

## 申込不要のイベント■

体操」を実施します。 す。また、午後3時半から曲に すると、塩分濃度が測定できま 合わせて体を動かす「いずみ会 コーナーに家庭のみそ汁を持参 私たちの健康は私たちの手で 「減塩をすすめましょう!」

クッキーの試食を通して、メタ 対策をアドバイスします。 ボリックシンドロームの予防と 展示、薬草茶の試飲、しそ入り 生活習慣病の予防と対策 おなか周り、大丈夫!? 薬の相談に応じたり、 薬草の

理のレシピを紹介します。 として、栄養相談に応じたり料 予防・改善に向けたアドバイス メタボリックシンドロームの

定コーナーも用意します(午 また、体脂肪率と筋肉量の測

> 時半から、午後の部の整理券を 前・午後各1回。定員各25人。

> > 齢を判定します(午後4時まで)。

パソコンの質問に答え、

アルコール体質チェック

アルコールに対する体質をパ

いて紹介したり、シックハウス

ルギーを起こしやすい食品につ

アドバイス。また、人と動物の

やレジオネラ症の予防と対策を

ときの注意点を紹介します。 共通感染症など、ペットを飼う

保健所デイケア作品展示

保健所での精神保健福祉事業

育児支援の紹介など。保健師に 校入学前の子)のほか、

、本市の

健康で快適な室内環境づくり

「ぜんそく・かゆみを撃退!

よる育児相談もあります。

脳年齢チェック

や虫の駆除方法をアドバイス。 室内改善相談コーナー」でダニ

健康で安全な食物・住まい

食中毒予防のポイントやアー

養士会の食育活動を紹介します。 医師による健康相談

の健康相談」を実施します。 口から始まる健康づくり 口の健康に関する相談に応じ

たり、歯磨き指導をします。 噛めば噛むほど元気なからだ

む力」を測定します。 特殊なガムを噛(か)み、

個人面談による相談会を午後 時から4時まで開催します。

女性なんでも相談

の場合抽選 ※定員に満たない (乳幼児の身体計測&子育て情報コーナー 0884上ケ原十番町1-来「看護フェア」係(〒662-へ郵送を。重複申込不可。多数 身長・体重測定(対象は小学 85

■申込が必要なイベント■

参加者を募集します。 と「乳幼児ストレッチ体操」の の「ベビーオイルマッサージ」 場合は当日整理券を配布 赤ちゃんの心と体の発育のために! 乳児の肌を健やかに保つため カ月)▽④午後3時20分から 時半から(生後5カ月~1歳6 後4カ月~9カ月)▽③午後2 (生後5カ月~1歳6カ月) 【申込】往復ハガキに希望イ 【定員】各10人

の参加者を募集します。いずれ ゆがみを測る「足裏測定」(9人) 全身のバランスや筋肉・骨格の

も午前・午後各1回実施。

齢、保護者氏名、電話番号を書 き、10月7日(必着)までに西 いずれか)、住所、子の氏名・月 ベント名、希望時間(①~④の 午後一時半から配布。先着順)。 午前の部の整理券を当日午前10

親子で考えよう、食育 パネルを展示したり、在宅栄

医師による「内科・整形外科

〜噛む力、目でチェック

保健師が禁煙をアドバイス。

参すると、その精度を調べます。 家庭の体温計・体重計等を持

月) ▽②午前11時20分から(生 ら(対象は生後1カ月半~3カ ①午前10時半か 重複申込不可。多数の場合抽選 798.32.392-) <° 2-0975市庭町6-1920 る活動を紹介します。

結核は

過去の病気ではありま

せ

予防のポイントを押さえましょう

る」をテーマに「心のケア講座」 康を知ろう~いきいきと生き 大学准教授・安田一之さん。 **開催します。講師は大阪学院** 午前10時半から「こころの健

以上が発症し、6人が命を落と

たが、いまだ

に1日あたり70人

(0798.26.3675)/° う。問合せは保健所健康増進課

結核は戦後減り続けてきまし

す感染症であり、決して過去の

798 . 26 . 3160) < 0 ら電話で保健所健康増進課(ロ 【申込】10月1日午前10時か **【定員】**40人

れました。

昨年82人が新たに結核と診断さ 病気ではありません。本市でも

核予防週間」

です。結核につい

9月24日から30日までは「結

動、十分な睡眠を心がける▽風ランスの良い食事、適度な運

を受ける▽定期的に健康診断

(胸部X線検査)を受ける▽バ

は生後6カ月以内にBCG接種

【結核予防のポイント】乳児

(正しい知識を身につけましょ

療機関で受診する

邪の症状が続くときは早めに医

デオ上映と展示など。 エイズ・結核をもっと知ろう! ッチテストで判定します。 エイズ・結核予防に関するビ

薬物乱用防止コーナー 麻薬・覚せい剤・大麻・シン ーの危険性を学びます。アン ート協力者には粗品あり。

の取り組みを紹介します。

地域活動支援センター等作品

展示・販売

時間などをチェックできます 一部有料の項目あり)。 健康チェックコーナー 体脂肪や血圧、閉眼片足立ち

作品を展示・販売します。 地域活動支援センターと精神

障害者小規模作業所の利用者の にしのみや健康づくり推進員 の活動紹介

時半~午後1 本庁舎2階2 です。市は、 10月は「骨

室、運動など健康づくりに関す

禁煙ウォーキングや料理教

10月8日 登録会

骨髄バン クにご協力を

時から午後3時半まで(午前11 52会議室で「ド 10月8日の午前10 髄バンク推進月間\_ 時を除く) 市役所

ナー登録会」を実施します。

が男性45~・女性40~以上の健

られるよう、ご協力をお願いし も多くの人が骨髄の提供を受け 血病などの治療のため、1人で 問合せは保健所保健総務課 白

【対象】18歳~54歳で、体重

 $(0 \land 0 \otimes \cdot 0 \otimes \cdot 0 \otimes 0)$ 

阪神米穀のお米 ■本社 TEL.0798(26)0221(代表) ■http://www.ebessan.jp

ごはん歳時記(9月):栗ごはん

白いご飯に旬の栗の黄色い色が、秋の訪れを 感じさせてくれます。ホカホカの新米ごはんに ホクホクの栗。収穫の秋を実感するね!

(阪神米穀は「おいしいごはんを食べよう県民・国民運動」を応援しています。)