

健康づくり

ママとね★トツキトウカ親子フェス

父親、母親、祖父、祖母から赤ちゃんへ贈る、愛のメッセージを集めた詩集「トツキトウカ SHIZUO KA EAST」が10月10日に刊行されました。これを記念して、妊婦さんや、赤ちゃんから小さい子どもまで、ご家族で楽しめるイベントを開催します。

とき 11月2日(日)午前10時～午後3時45分

ところ 県総合健康センター (谷田)

内容 ①詩集トツキトウカの無料配布②子育て支援団体による活動体験、赤ちゃん運動会③ハンドメイド品、木のおもちゃ販売、抱っこひも試着④歌手木山裕策ミニライブ⑤子育て・孫育てトークなど。

詳細は、ママとね HP (www.mamatone.net) へ。

問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)



詩集トツキトウカ

まち歩きアプリ「みしまあくるく」に 健康マイレージ機能が追加

楽しくまち歩きをしてもらうためのアプリ「みしまあくるく」に、健康マイレージの機能が追加されました。これまでは紙で行っていたマイレージですが、いつも持ち歩いているスマートフォンでもポイントを貯める

ことができます。これまでに貯めたポイントをアプリに移行することも可能。さらに景品の応募もアプリで簡単にできます。アプリを使って健康マイレージにご参加ください。



ダウンロード
はこちらから

問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)

ノルディックウォーク・ブローライフル体験 in 順咲祭

とき 10月25日(土)・26日(日)

時間 午前11時30分、午後1時15分、2時

場所 順天堂大学保健看護学部

内容 ノルディックウォーク、ブローライフルの説明・体験
※申し込み不要、お気軽にご参加ください。

問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)

11月8日はいい歯の日

いい歯の日(11月8日)は平成5年に日本歯科医師会によって制定されました。市では「いつでもどこでも、食べたら歯みがき」をキャッチフレーズに歯みがきの実践を普及しています。

【健口を保つために】

毎日の歯みがきだけでなく、定期的な健診も必要です。かかりつけ歯科医を持ち、年に1～2回は歯科医院に行き、歯やお口のチェックやクリーニングを受け、正しいケアの方法を習いましょう。

問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)

三島市五十雀山歩会発足30周年記念 秋の“健幸”山歩き

とき 11月30日(日)楽寿園駅前口午前7時50分集合、8時出発

コース (伊豆市) 二本杉歩道コース (約4時間)

持ち物 お弁当、飲み物、雨具、保険証、手袋、杖など
参加費 2,500円 (当日徴収します)

対象 健康な成人 (約4時間の山歩きが可能の人)

申込み・問合せ 11月7日(金)までに健康づくり課 (☎973-3700)、または山歩会・肥後さん (☎972-1986)

検診・予防接種実施医療機関追加のお知らせ

医療機関 みしま岡クリニック (一番町13-11 2階)

実施項目 特定健診、健康診査、肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、高齢者インフルエンザ・肺炎球菌

健診時間 午前9時～正午 (月～土)、午後4時～6

時 (月～金) ※市の健診実施期間は10月31日(金)まで。

問合せ みしま岡クリニック (☎983-6111)、健康づくり課 (☎973-3700)

ヘルスアップ集中講座 徹底抗戦、糖尿病！

糖尿病予防事業日程表

とき	内容
11/ 6(木)13:30~ (受付13:00~)	医師・歯科医師 講座
11/14(金)9:00~16:00 (1人45分程度)	個別相談・体成分分析測定
12/ 5(金)10:00~12:00 (受付9:30~)	栄養講話・調理実習
平成27年1月~6月	指定の希望日、時間帯※市民体育館で健幸運動教室参加
2 /25(水)9:30~12:00 (受付9:00~)	体成分分析測定、歯科衛生士講話、お口のチェック
5 /25(月)10:00~12:00 (受付9:30~)	歯科衛生士講話・お口のチェック
6 /12(金)9:00~16:00 (1人30分程度)	個別相談・体成分分析測定

対象・定員 市内在住の40~74歳で、平成26年1月からの「健幸運動教室」に参加していない人。以下の条件①②にあてはまる人・20人（先着順）

条件①▶ HbA 1c : 5.9~6.9%、腹囲：男性84cm以下女性89cm以下 **条件②**▶ LDL : 120mg /dl 以上、
 血圧：135/85mm Hg 以上、腹囲は条件①と同じ

※国保加入の対象者には、個別に案内通知を送付。

費用 9,000円（健幸運動教室の3カ月ごとにかかる費用）

申込み・問合せ 10月24日(金)までに、健康づくり課（☎973-3700）へ。

糖尿病予防大作戦！参加者募集

第1弾 糖尿病予防講座「糖尿病と上手に付き合うには」

とき 11月15日(土)午後1時30分~3時40分(開場午後1時)
ところ 日本大学国際関係学部三島校舎15号1階(駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください)

講師 篠原啓子さん(日本大学短期大学部食物栄養学科准教授)、川崎泰久さん(川崎内科医院院長)

※ヘルシーメニュー試食会あり(1食500円、希望者は11月5日(水)までに健康づくり課へ要申し込み)

第2弾 血糖値を知る測定会(保健センター)

とき・内容 ①食事と運動で知るコース(1日):11月18日(火)午前9時30分~午後3時30分・調理実習、試食と運動講話、運動実践、運動の前後に血糖値測定
 ②運動で知るコース(半日):平成27年1月23日(金)午後1時~3時30分・運動講話および運動実践、運動の前後に血糖値測定

対象 市内在住の35歳以上の人、検査結果(健診など含む)でメタボ判定検査項目結果が気になったことがある人、HbA1c 検査値が6.4以下の人、糖尿病に関心がある人、またその家族・25人

申込み・問合せ ①11月11日(火)まで②平成27年1月22日(水)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

スポーツ

三島市障がい者スポーツトライアル

とき・ところ 11月22日(土)午前の部:午前10時~正午、
 午後の部:午後1時~3時・市民体育館

内容 午前の部:障がいのある人のスポーツ活動を支える人材養成講習会、**午後の部**:障がい者スポーツトライアル教室(フライングディスク、ボッチャ、ペタボードほか)

※運動のできる服装でご参加ください。

対象・定員 午前の部:障がい者スポーツに関わる意思のある人・100人、午後の部:障がいのある人・150人※参加無料

申込み・問合せ 11月14日(金)までに市ホームページから申込書をダウンロードし、FAXまたは郵送で(公財)静岡県障害者スポーツ協会(〒420-0856静

☎スポーツ推進課(☎987-7571)

岡市葵区駿府町1-70静岡県総合福祉会館内☎054-221-0062、FAX054-651-2600)へ。

市町対抗駅伝競走大会

応援バスツアー参加者募集

とき・募集人数 12月6日(土)午前7時30分市民体育館前出発※雨天決行・50人(先着順)

スケジュール 市民体育館(出発)→静岡県庁(応援)→草薙競技場(応援)→市民体育館(午後5時30分ころ到着)

参加料 無料(昼食の弁当希望者は、1,000円)

申込み・問合せ 11月14日(金)までに、FAX、メールで氏名、住所、電話番号、昼食(弁当)の有無を記入し、三島市体育協会事務局(☎981-0200、FAX960-9780、npo.mtk@ka.tnc.ne.jp)へ。