

◎健康づくり課
(保健センター・健康政策戦略室)
☎ 973・3700、FAX 976・8896
① 411・0832 南二日町8・35

【凡例】

時とき・場場所・内内容・講講師・費費用 (記載なしは無料)・対対象・定定員
持持ち物・注注意事項・申申込み (記載なしは不要)・問問合せ

講座・募集

みしま健康塾のミニ講座を紹介
隔午後2時〜2時30分

日時	内容
8月14日(水)	骨の健康について (簡易骨密度測定)
9月11日(水)	フレイル予防 (運動・栄養編) 「フレイルって何?」 「フレイルって何?」
10月9日(水)	おうちでできる筋力 アップ体操(実技)
11月13日(水)	音楽にあわせて脳と体 の体操をしよう!

場みしま健康塾(中央町1・40)
問健康政策戦略室

毎日の健康が未来を創る「実践！タニタ流健康セミナー」

はかつて、わかつて、きづいて、かわる。タニタ式の食に関する栄養セミナーで健康づくりの秘訣を伝授します。

時8月30日(金)10時〜11時30分

場保健センター

講みしまタニタ健康くらぶヘル
スコンシェルジュ

対市内在住・在勤・在学の人

※非会員も参加可
持会員は活動量計(50ポイント
付与)

申・問8月26日(月)までに
健康政策戦略室

Pick Up!!

1日人間ドックを受けましょう
～脳ドックも助成対象になりました～

	人間ドック	脳ドック
申込	8月21日(水)～12月20日(金)に 直接保険年金課または健康づくり課	
受診	9月2日(月)～令和2年2月29日(土)	
場所	三島総合病院、芹沢病院、三島東海病院、三島共立病院、三島中央病院	三島総合病院 三島中央病院
対象	①三島市国民健康保険被保険者 ②三島市に住所を有する後期高齢者医療制度被保険者	①40～74歳で、令和2年3月31日時点の年齢が偶数である三島市国民健康保険被保険者 ※人間ドックと同日申込かつ同日医療機関受診の場合のみ ※どちらも申込時に納期限の過ぎた国民健康保険税または後期高齢者医療保険料を完納している必要があります
定員	①460人 ②150人	①100人
費用	1万1000円	2万2000円(人間ドック含む)
持物	国民健康保険証または後期高齢者医療被保険者証、印鑑、健診受診カード(年度末年齢35歳以上の人)	

スマートウエルネス

9月のノルディックウォーキング体験会 in 保健センター

時9月17日(火)午前10時〜正午

場保健センター

対初心者講習会の後、約3kmのノルディックウォーキング。

※無料レンタルポール(前突き)あり

持動きやすい服装、靴、飲み物、タオル

申・問9月16日(月)までに健康政策戦略室

ゴルフ場夕涼みウォーキング

富士山の美しい景色を眺めながら、普段歩くことのできないゴルフ場をウォーキング。

時8月24日(土)午後4時30分〜6時

場芦の湖カントリークラブ

費100円(保険料)

対市内在住・在勤・在学の人

持動きやすい服装、靴、飲み物、タオル

申・問8月20日(火)までに健康政策戦略室

※送迎バス乗車希望の場合申込時に連絡(25人まで)。
4時に保健センター集合

お知らせ

大切な歯のための歯周病検診を受けましょう!

歯周病は初期段階では自覚症状がほとんどありませんが、心臓病や脳梗塞、糖尿病などにもつながる恐ろしい病気です。

4月下旬、対象の人にはワンコイン(500円)で検診が受けられる受診券を送付しました。ぜひご利用ください。

時12月20日(金)まで
場歯周病検診実施医療機関(受診券やホームページに記載)

5月から実施している、市の特定健診・健康診査を受診済、または受診予定の人は受けることができません。人間ドックの結果は市で特定健診などの代替データとして保存し、必要に応じ保健指導などに活用します。ご了承の上、申し込みください。

※受付開始初日は大変込み合います。市役所にお越しの際は市営中央駐車場をご利用ください

問保険年金課☎ 983・2604

問健康づくり課☎ 981・4563 または☎ 973・3700

Pick Up!!

健幸運動教室を受講しませんか？
～あなたに合わせた運動プログラム～

時10月～令和2年3月(全20回)※各回約1時間30分ほど

- 下記①～④から希望のコースを選んでください(先着順)
- ①火曜日夜間 午後7時
 - ②金曜日午前 午前10時
 - ③金曜日午後 午後1時30分
 - ④日曜日午前 午前10時

申込者には説明会と測定会に1回ずつ参加いただきます

事前説明会 9月6日(金)午後3時30分または9月15日(日)午後1時30分

体力測定会 9月27日(金)午後3時30分または9月29日(日)午後1時30分

場市民体育館 2階大会議室

内(1)筋力トレーニングと有酸素運動(エアロバイク)

- (2)月1回、日ごろの運動量をレポートでお知らせ
 - (3)管理栄養士による栄養講座
- 教室終了後、タニタ製万歩計をプレゼント!

対医師に運動を禁止されていない40歳以上の市民

※心臓ペースメーカー装着者は参加不可

定各回24人

費1万8,000円※教室開始後の返金不可

申・問8月30日(金)までに健康づくり課

費500円※70歳の人は無料

対平成31年3月31日時点で40・45・47・50・52・55・58・60・65・70歳の人

問健康づくり課

【女性限定】骨粗鬆症検査
骨粗鬆症検査

骨粗鬆症は50歳代から急増し、特に女性の発生頻度は男性の約3倍と言われます。市で節目年齢の女性を対象に骨粗鬆症検診を実施しています。自分の骨の状態を知りましょう。

時8月28日・9月25日・10月30日・11月27日・12月18日(全)

て水曜日)

午後0時30分から3時30分(受付は午後1時20分まで)

※受診は年1回のみ

場メディアカルセンター(南本町4・31)

内問診、レントゲンによる骨密度測定、医師・保健師・栄養士による集団指導

対平成31年3月31日時点で39・44・49・54・59・64・69歳の女性

定各回40人(予約制)

申・問各検診日の1週間前までに健康づくり課

■本館

時▼2・3歳：7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)

午前10時30分～10時50分

▼4歳以上：18日(日)

午前10時30分～11時

場児童おはなしコーナー

■中郷分館

時▼3～5歳程度：7日(水)、14日(水)

日(水)、21日(水)、28日(水)

午後4時～4時30分

8月のおはなし会

■本館・中郷分館

5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(日)、30日(金)

8月の休館日

Library

図書館からのお知らせ

㊤図書館(大宮町1・8・38)
☎983・0880、FAX 983・0876

㊤中郷分館(梅名353・1)
☎982・5102、FAX 982・5103

㊤図書館ホームページ
<https://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/>



場おはなしコーナー

■赤ちゃんおはなし会

時▼0～2歳程度：20日(火)

午前10時30分～10時50分

場中郷文化プラザ子育て交流室

お知らせ

この本読んでみませんか？

～中郷西中学生がおすすめします～

時11月28日(木)まで※休館日除く

場図書館中郷分館

カウンター前展示コーナー

内中郷西中学校の生徒の皆さんに、おすすめの本を紹介してもらいました。今まで手にとらなかった本との出会いがきっとあるはず。この機会に手にとって読んでみませんか？手作りのポップ(本の紹介カード)も必見です!

問中郷分館