

## 令和3年度 健康づくり事業について

## 1 いきいき健康講座について

「いきいき健康講座」は、町民がいきいきと笑顔あふれる日々を送るために、健康づくりを支援する学習会です。新型コロナウイルス感染症予防のため、下記のような対策をとりながら各自治会で健康について考えてみる機会としてこの講座を開催していただきますようお願いいたします。なお、4月26日に開催しました健康推進員会（合同研修会）で健康推進員へも依頼し、自治会長と協議の上、健康推進課に申し込みしていただくようにしていますので、健康推進員から協議等ありましたらご協力をお願いします。

◆期間 : 令和3年6月～12月

◆内容等 : 下記一覧のとおり

◆申込〆切: 令和3年5月20日（木） その後も随時受付可

	テーマ	講師	内容	備考
1	生活習慣病予防（血圧管理を中心に）（仮）	医師 河本医院 河本知秀 氏	・講演	・1時間程度 ・平日午後7時30分～
2	お口の健康について（仮）	歯科医師 未定（中部歯科医師会より派遣）	・講演	
3	腰痛との上手なつきあい方 ～ 簡単体操で元気な毎日～	理学療法士 三朝温泉病院 山根隆治 氏	・講演 ・実技（簡単な体操）	
4	まちの保健室	鳥取看護大学教員、学生	・各種測定（身体測定・骨密度・肌年齢等） ・ミニ講話	・2時間程度 ・土日祝日に限る ・10月以降の開催
5	骨粗しょう症を知って骨折予防	健康推進課 保健師 または 三朝温泉病院リエゾンチーム （医師、保健師、理学療法士のいずれか）	・講演	・1時間程度 ・平日午後7時30分～ ・土日祝日も可
6	知って得する！食習慣のコツ	健康推進課 栄養士	・講演	・1時間程度（希望により調整可） ・できるだけ平日
7	ヒートショックから身を守る （冬の健康管理）	健康推進課 保健師	・講演	

## ＜新型コロナウイルス感染症 主な対策＞

- 3密の回避
  - ・密閉の回避（エアコン使用時を含め、換気の徹底）
  - ・密集の回避（身体的距離の確保、1m目安に自治会で定員を設定する）  
※定員管理は自治会で決める。（事前申込や当日先着順など）
  - ・密接への対応（マスクの着用）
- 体調の確認
  - ・参加前に自宅で検温、体調の確認（発熱等のかぜ症状の有無）
- その他
  - ・アルコール消毒の配置
  - ・話し合いなどの場は持たず、原則、講話のみ。

## 2 健診受診の呼びかけについて

今年度も健診が始まります。3月に取りまとめをしていただいた意向調査を元に作成した受診券を5月下旬に発送予定です。受診券に同封する『健診の手引き』をよくご覧になり受診していただくようお願いします。

健診受診の呼びかけについては健康推進員へもお願いをしますが、自治会内で、『みんなで受ける健診』として声かけをお願いします。

例えば

- ・各会議、会合で
- ・夏祭りや盆踊り、運動会など各種行事で
- ・自治会だよりや行事の案内チラシに

### 【重要】今年度のセット健診について

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、1回あたりの受診人数を制限し実施します。そのため、**集団健診は電話等による予約制**で予約日を受け付けます。

(集団健診をお申込の方の受診券には検診日を入れておりませんので、予約後、ご自身で検診日をご記入いただきます。)

予約受付開始日： 6月2日(水)から

電話受付時間： 平日8:30~17:15

予 約 先： 健康推進課 37-5867

日 程： 受診券に同封いたします健診手引きの6~7ページをご覧ください。

※定員になり次第、申し込みを締め切りますので、ご了承ください。

※予約をされていない方は、当日は受診できませんのでご注意ください。

※今後新型コロナウイルス感染拡大状況により、延期、中止等になることがあります。その際は、告知放送や町ホームページでお知らせいたします。