

令和5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。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、5月に開催予定の健康推進委員会（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5年6月～12月
- ◆内容等 : 下記一覧のとおり
- ◆申込〆切 : 令和5年6月9日（金） その後も随時受付可

	テーマ	講師	内容	備考
1	動脈硬化について（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	関節痛予防について	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）	
3	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～ ・ 土日祝も可
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 （内容は希望を伺います）	・ 1時間半程度 ・ 土日祝日に限る ・ 11月以降の開催
5	ご存じですか？熱中症	健康推進課 保健師	・ 講演	・ 1時間程度 （希望により調整可） ・ できるだけ平日
6	ヒートショックから身を守る			
7	糖尿病予防と生活習慣			
8	上手に食べるコツ			

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

スムーズな健診受診のため、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1日（木）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。