





## 健康づくり

### 健康チェック日とさわやか体操教室

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

簡単な体操を音楽や歌にあわせて行います。どの年代の方でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

- 日時 4月11日(水) 午前9時～11時45分
- 内容 身長体重、体脂肪、肺活量測定、健康相談など

※健康チェックは9時～10時まで  
 ※さわやか体操教室は午前10時15分～11時30分まで

- 場所 保健センター
  - 講師 快フィットネス研究所  
健康運動実践指導者 安田涼子先生
- ※次回は、5月14日(月)の開催です。

### 男性限定健康チェックとナイスミドル体操教室

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

筋力の維持・向上を目的とした男性向けの体操です。健康アップのために是非ご参加ください。

- 日時 4月13日(金) 午前9時30分～11時30分
- 場所 保健センター
- 内容 体脂肪、肺活量、握力測定、健康相談など

※健康チェックは9時30分～10時まで  
 ※ナイスミドル体操は10時～11時30分まで

- 講師 八子メディカルフィットネスクラブ  
健康運動指導士 滝口義光先生
- ※次回は5月8日(火)です。

### 平成30年度「住民けんしん」について

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

広報かわまた5月号と一緒に、「住民けんしんハンドブック(保存版)」を配布します。今年度1年間の日程等が記載されておりますので各世帯で保管し、ご利用ください。

### 保健福祉課内の係が変わります!

4月2日(月)から保健センター職員が本庁舎へ移動し、新たに「健康増進係」となります。これまでの保健業務に加え、子育て世代包括支援センター等の業務を行います。また、「健康福祉係」は名称を「地域福祉係」に変更します。「国保年金係」は変更ありません。保健福祉課は3つの係体制になります。

**旧** 【健康福祉係】 → 【地域福祉係】 **新**  
 【保健センター】 → 【健康増進係】  
 【国保年金係】は変更ありません。

### ヘルシーメニュー料理教室

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

4月～11月まで月1回行います。季節の食材を利用し日常の食生活のひと工夫の参考にしたり、料理の幅を広げてみませんか。

- 日時 4月26日(水) 午前9時30分～12時30分
  - 場所 保健センター
  - 講師 管理栄養士 渡辺幸子先生
  - 参加費 500円
  - 定員 20人
  - 持参するもの エプロン、三角巾
  - 申し込み 4月19日(木)まで(電話可)
- ※次回は5月25日(金)です。

### 特定B型肝炎ウイルス感染者給付金のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

昭和23年～昭和63年の間で、満7歳になるまでに集団予防接種を受けたことがある方で、B型肝炎に感染している場合は、給付金が支給される場合があります。詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。感染の有無は、町の集団健診で実施している肝炎検査で無料で調べることができます。なお、今まで肝炎検査を受けたことがある方は対象外です。

## ちびっこカレンダー 4月

会場は保健センターです。  
相談・健診の際は「母子健康手帳」をお忘れなく!

日・曜	事業名	受付時間	対象(乳幼児)	内容
4月 9(月)	遊びの教室とすくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
20(金)	3歳6か月児健診	13:15～14:00	26年10月～12月生	身体測定・内科健診・歯科健診・聴力検査・保健指導・ブックフレンズ等