

いちごきカレンダー

※行事等の日程は変更になる場合があります。

2009

12月

december

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
<p>～健康相談窓口～ 「からだやこころ」の健康相談について、相談等があれば総合福祉センターで随時受け付けております。待ち時間を少なくするために、電話での予約をお願いします。 連絡先：総合福祉センター保健棟 TEL 42-8812</p>		<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>
<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>
<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	<p>2010年 元日 </p>	<p>2</p>

生活習慣予防教室を行っています

総合健診を終えた方で、健診結果がメタボリック症候群の対象者には生活習慣予防教室を行っています。動機付け・積極支援のどちらかに該当した方には保健師・管理栄養士からの個人指導を行っています。今一度、生活習慣を見直しメタボリックにならないように、改善していきましょう。

内臓脂肪を減らすには有酸素運動(ウォーキング・自転車・水泳等)が有効です。運動する機会の作れない人は、日頃の生活に運動を取り入れましょう。

- 常に階段を使いましょう
- 駅やバス停をひとつ手前で降りて歩きましょう
- 目的地へ行く際にまわり道をしましょう
- 家の中では、こまめに床や棚の拭き掃除をしましょう



お問い合わせ先

靴手町役場
保険健康課健康増進班
TEL 0949-42-2111 (代表)