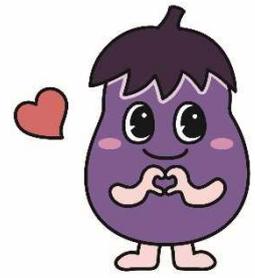


岩根げんきだより

令和6年7月1日発行
湖南省保健センター（健康政策課）



こんにちは！

4月から岩根小学校区の担当をさせていただきます。岩根小学校区にお住いのみなさんがからだも心も元気に過ごしていただけるように一緒に活動させてもらえたらと思っています。健康に関するお話もさせていただいたら嬉しいです。（詳しくは裏面に）

1年間よろしくお祈いします



管理栄養士
ひがしの

保健師
たつみ

普段、運動していますか？

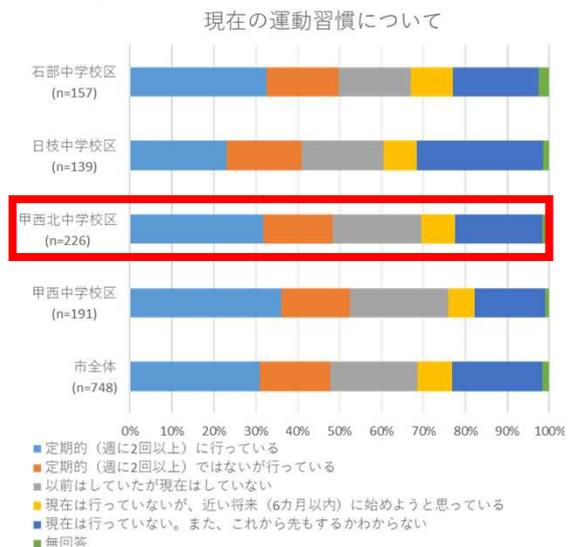
昨年度、湖南省健康づくりアンケートを実施しました
ご回答いただいたみなさまご協力ありがとうございます。

その結果の一部を・・・

定期的に運動習慣のある方は甲西北中学校区在住の方では半数程度
いらっしゃいますが、運動習慣のない方は**市内ワースト2位**となっ

ています。**肥満**（BMI25以上）の方も中学校区別にみると甲西
北中学校区の方は多くなっています。

そこで！！湖南省と有名企業がコラボして
健康づくり習慣化モデル事業がスタートします。アプリを活用した歩数や計測データを管理し健康ポイントを貯めて、商品と交換できます。詳しくは広報こなん8月号
湖南省ホームページ、LINEでお知らせします。ご応募お待ちしております♪



募集中

参加料
無料

地域の皆さんの健康を支えます！

まちの保健師 管理栄養士 講座

申し込み先（湖南省保健センター：健康政策課）

☎ 0748 - 72 - 4008

開催日時の1か月前までに申し込みしてください。

5名以上の参加で、開催日時は平日昼間ですが相談に応じます。

A コース

知ってみよう！
わがまちの健康診断

あなたが住んでいるまちの健康度を知ることができます。野菜摂取量のチェックを機械で測定できる企画も！

B コース

知らずに進む！糖尿病
血糖値のしくみを知ろう

糖尿病リスク予測ツールを使いながら、なぜ血糖値が上がるのかを知り、糖尿病について考えましょう。

C コース

ゲートキーパー研修
あなたの手助けが必要です

あなたの身近なひとの尊い命を救ってほしい。こころが疲れているひとに声をかける大切さを考えます。

上記コース以外にも、①健康づくり（睡眠・歯・熱中症対策・感染症予防）、②生活習慣病予防（減塩・高脂血症・高血圧）などの講座もありますのでご相談ください。