

9月は健康増進月間です！

9月1日～9月30日

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

⑤〜良い生活習慣は気持ちがいい！〜

平成18年の日本人の平均寿命は、男性79.00歳、女性85.81歳であり、男性は世界2位、女性は世界1位と世界有数の長寿国となっています。しかし、人口の高齢化や生活環境の変化等により糖尿病・がん・心臓病・脳卒中等の生活習慣病の増加が問題となっています。これらの生活習慣病はいずれも食事や運動等の生活習慣と深く関連しています。健康の保持・増進のためには、『栄養・運動・休養』のバランスを保つことが必要です。この機会にぜひ自分の生活習慣を見直してみましよう！

『かんたんフィットネス教室』

参加者募集

- ▼日にち 11月13日・20日・27日、12月4日・11日・18日・25日、1月8日 毎週不曜日
- ▼時間 午後7時～9時
- ▼場所 坂上コミュニティセンター
- ▼費用 500円（セラバンド代）
- ▼内容 運動についての理論の講義、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動（ウォーキングなど）の実践



『メタボ撃退！バランス料理教室』

参加者募集

- ▼日にち 9月18日（木）・25日（木）・10月2日（木）の3日間
- ▼おみじコース 11月17日（月）・11月27日（木）・12月4日（木）の3日間
- ▼おちようコース 1月20日（火）・1月27日（火）・2月5日（木）の3日間
- ▼時間 午前10時～午後1時（受付：午前9時45分～5時）
- ▼場所 上三川いきいきプラザ 栄養指導室（2階）
- ▼費用 1回300円
- ▼内容 保健師・管理栄養士の講話・調理実習
- ▼問い合わせ先
- ⑤健康福祉課 健康増進係 ☎91332

就学時健康診断を実施します

平成21年4月に、小学校に入学されるお子さんを対象とした、就学時健康診断を実施します。右表の日程にしたがって受診してください。

当日は通知書（ハガキ）に必要事項を記入して、お持ちください。通知書は9月中旬ごろ発送します。

▼受付時間＝午後1時～1時15分
※但し、本郷北小は12時30分～12時45分

▼問い合わせ先＝
⑤教育総務課 学事係
☎9156

日程表

実施区域 実施会場	児童 見込数	実施期日	実施内容
本郷小学校	19名	10月2日(木)	・内科 ・歯科
本郷北小学校	64名	※10月31日(金)	
上三川小学校	115名	10月6日(月)	・知能検査
坂上小学校	20名	10月17日(金)	・視力
北小学校	47名	11月11日(火)	・聴力
明治小学校	94名	10月8日(水)	・面接
明治南小学校	34名	10月23日(木)	