

中央保健センターからのお知らせ

# (健)康guide

ガイド

◆申込・詳細 保健センター健康・子ども課  
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 FAX 511-8499

## 【内臓脂肪撃退教室！ ～予防が大切メタボリックシンドローム～】

◆内容 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予防の1つとして生活習慣の改善が大切と言われています。

日常生活の中で取り組める運動や活動量の目安、健康メニューの作り方を学び、内臓脂肪を減らしましょう！ ぜひご参加ください。

①運動教室（体脂肪測定、リズム体操、屋内ウォーキング）②調理実習。

◆日時 ①10月23日（火）午後1時30分～3時30分（受け付けは午後1時15分から）②26日（金）午前10時～午後0時30分（受け付けは午前9時40分から）。

◆会場 ①中央区民センター（南2西10）2階ホール②中央保健センター（南3西11）2階栄養実習室。

◆対象 2回とも参加可能な40歳～64歳の区民で、中央保健センター主催の教室に初めて参加される方。

◆定員・費用 30人・無料。

◆持ち物 ①筆記用具、健康診断結果（持参可能の方）、屋内用運動靴、運動しやすい服装、タオル、飲み物②筆記用具、エプロン、三角きん、スリッパ。

◆申込 10月11日（木）午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。

## 【大人のための歯みがき教室】 ～歯周病をしっかり予防！～

◆日時 11月6日（火）午後1時30分～3時（受け付けは午後1時10分から）。

◆会場 中央保健センター（南3西11）2階講堂。

◆対象 区内在住で自分の歯がある方。

◆内容 歯周病の予防についてのお話、唾液検査による歯肉の健康チェック、歯周病予防のための効果的な歯磨き方法、歯磨き圧測定など。

◆定員・費用 20人・無料。

◆持ち物 歯ブラシ。

◆申込 10月15日（月）午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。

## 【藻岩山山ろくウォーキング】

「市電沿線ぶらりまちあるきマップ」を活用したウォーキングを実施します。市電沿線の魅力に触れながら電車事業所から藻岩山のふもとを通り、水道記念館まで一緒に歩きませんか（坂の多いコースのため、ひざの悪い方は主治医と相談の上ご参加ください）。

◆日時 10月24日（水）午前10時30分～正午（受け付けは午前10時から）。

◆集合場所 伏見小学校サブグラウンド（南22西15）。解散は水道記念館（伏見4）となります。

◆対象 区内在住の方。

◆定員・費用 50人・無料。

◆申込 10月11日（木）午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。

## 【地区健康相談のご案内】

◆内容 健康相談～血圧測定・尿検査＝希望の方、血液検査（脂質検査、肝機能検査、腎機能検査、血糖検査、貧血検査など）＝40歳以上の方、心電図検査＝40歳以上で医師が必要と認めた方。胸部検診～胸部エックス線間接撮影＝40歳以上の方。肝炎ウイルス検診～B型・C型肝炎ウイルス検査＝血液検査受診の満40歳の方、満41歳以上の希望する方で一定の要件に該当する方。

◆日程・会場 下表の通り。

◆対象 職場などで健康診断を受ける機会のない方（「地区健康相談」と医療機関で実施している「すこやか健診」は年度に1回、どちらかを受診できます）。

◆費用 無料。ただし、心電図検査1,200円、B・C型肝炎検査等400円。

◆申込 当日、なるべく空腹の状態でご参加ください。なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

月日	受付時間	会場（所在地）
10月11日（木）	午前9時30分～11時	宮の森明和会館（宮の森2-11）
	午後1時30分～3時	西会館（南6西13）
10月12日（金）	午前9時～11時	桑園ふれあいセンター（北7西15）
10月15日（月）	午前9時～11時	
10月17日（水）	午前9時～11時	

広告