



健康生活をサポートします！

～市の健康相談・教室に参加してみませんか？～



皆さん、毎日どんな生活を送っていますか？ 健康のことを気にしながらも、忙しい日々の中で、改めて健康について考える機会は少ないかも知れませんね。健康づくり課では、健康相談や健康教室を行っています。相談や教室を利用して、自分に合った健康づくり習慣を見つけてみませんか。

【問】健康づくり課(古河福祉の森会館) ☎48-6883

健康1UP(ワンアップ)教室

1つ上の健康づくりのために、楽しく運動し、バランスの良い食生活について学びます

知って得する健康相談

健診の結果や生活習慣について保健師・栄養士が相談を行います。希望者には味噌汁の塩分測定も行っています

心の健康相談

心の健康について専門医が個別相談に応じます(家族からの相談も受け付けています)

健康カフェ

糖尿病・高脂血症・高血圧・貧血を予防するために、日常で実践できるポイントをお茶を飲みながら、ゆったりと学びます(健康食の試食もあります)



このほか、^{こうくう}口腔機能検査、関東ド・マンナカ祭りでの健康チェック、講演会なども実施しています。詳細は市公式ホームページをご覧ください。健康づくり課へ問い合わせください。

国民健康保険加入者で、健診の結果、生活習慣の改善が必要な人への健康相談・健康教室です(該当する人には通知を送付します)

特定保健指導

メタボリックシンドロームに該当した人、または予備群の人に面接・訪問をします。健康生活に向けて一緒に考え、サポートをします

フォローアップ運動教室

手軽な運動を楽しく行い、運動習慣を続けていくためのサポートをします

からだリメイク教室

生活習慣病の重症化を予防するために、健康な食事・効率のよい運動を紹介します

ハイリスク訪問・相談

高血圧の重症化予防のために訪問・面接で生活習慣についてアドバイスします