

すこやか

「すこやか生活」たかはぎFMで放送中!

毎月第2・4火曜日AM11:00~12:00

今月のテーマは「ファミリーサポートセンター」です。



大腸がん検診容器配布は 8月31日まで

総合福祉センター内の健康づくり課窓口にて、大腸がん検診容器を配布しています(平日9:00~17:00)。受診を希望する人は、**問診票を持って**、健康づくり課窓口へお越しください。問診票が無い人は、健康づくり課窓口、電話またはインターネットでお申込みください。

対象者	高萩市民で40歳以上の人 (平成31年3月31日現在)
料金	600円 ※おつりの無いようお願いします。
検診内容	便潜血検査2日法(便をとる検査)

※容器の回収日は配布時にお知らせします。
事前に確認したい場合は、問合せください。

問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

太平洋はだしウォーク開催!

高萩の白浜の海岸をはだして歩きますか?
申込不要ですので、お気軽にご参加ください。

- 開催日 8月19日(日)
- 場所 高萩市総合福祉センター
集合8:00/スタート8:30/解散A11:00頃・B12:30頃
- コース・認定距離
 [Aコース 緑のみち→福祉センター] 約7km
 [Bコース 高戸小浜→万葉の道→荒崎橋→石河原→福祉センター] 約11km
- 参加費 300円(保険等)
- 諸注意
 - 持ち物はポリ袋(靴入れ)、タオル、手袋、サンダル、飲み物など。(昼食不要)
 - 熱中症対策は各自でしましょう。
 - はだしはイヤという人は堤防を歩きましょう。

問合せ 高萩ウォーキングクラブ [間下] ☎22-4809

食生活改善推進員 養成講座 受講生募集

食生活改善推進員(ヘルスマイト)になって、楽しいボランティア活動をしてみませんか?食を通じての健康づくりや食育に関心のある人で、地域で活動できる人を募集します。お友達もお誘い合わせの上、この機会にぜひご応募ください。

- 日時 各日程とも9:30~15:00(受付9:20~)
- 場所 高萩市総合福祉センター
- 持ち物 筆記用具とテキスト
(初日に配布※代金1,300円程度は自己負担)
【調理実習時】エプロン、三角巾、お米0.5合
- 定員 先着20名まで
- 対象者 20歳以上の高萩市民で、養成講座終了後、食生活改善推進連絡会の会員となり、一緒にボランティア活動ができる人
- その他 全日程終了された方には修了証をお渡しします。
10/5は運動のできる服装で参加してください。

申込み・問合せ 健康づくり課 ☎24-2121(平日8:30~17:15)

日程	9:30~10:50	11:00~13:20	13:30~15:00
9/27(木)	国民の健康状況と生活習慣病予防	ヘルスマイトさんの活動について聞いてみよう!	自分の食生活と健康を振り返ろう
10/2(火)	生活習慣病を予防しよう	調理実習 生活習慣病予防レシピ	世代別の食育と食事のバランス
10/5(金)	女性の栄養について	調理実習 女性のバランスのとれたレシピ	講義&実技 身体を気持ちよく動かそう!
10/10(水)	子どもの栄養について	調理実習 子どものバランスのとれたレシピ	食中毒予防と食環境
10/23(火)	高齢者の低栄養について	調理実習 高齢者のバランスのとれたレシピ	健康日本21、健康たかはぎ21について

8月の行事

会場：高萩市総合福祉センター 予約先：健康づくり課 ☎24-2121
※会場については、変更になる場合があります。

行事内容	実施日	時間	対象者
赤ちゃん教室	8月16日(木)	10:00~12:00(受付9:45~10:15)	1歳までのお子様と保護者
こころの相談(精神保健相談員等の相談)	8月17日(金)	9:30~12:00	市内在住の希望者(※予約制)
歯周病検診	8月25日(土)	10:00~16:00	市内在住の20歳以上の希望者(※予約制)
健康・歯科相談	8月27日(月)	8:45~11:00	市内在住の希望者(※予約制)
3歳児健診	9月5日(水)	12:30~16:00(受付12:30~13:30)	平成27年7月・8月生まれの子

※幼児健診については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。

街頭献血(全血献血)	8月13日(月)	10:00~16:00	会場：ベイシア高萩モール店
------------	----------	-------------	---------------

※詳しくは茨城県赤十字血液センターのHPをご覧ください。