

健康づくりのお手伝い！ ～保健師・栄養士が地域に出張します～

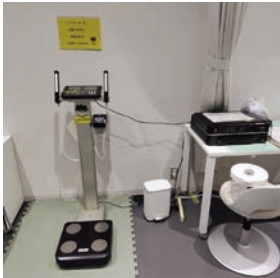
保健センターでは、保健師・栄養士が地域に出張し、健康づくりのお手伝いをしています。ぜひご利用ください。

問保健センター ☎995-3381

◆ 健康チェック

保健センター1階ホールに設置している測定機器を、ご希望の会場に持参し、さまざまな測定を行います。測定結果を見ながら、保健師・栄養士がより健康になるためのアドバイス（食事、運動、休養など）を行います。

①体組成測定器



裸足で乗って両手でグリップを握り、約15秒で全身の体組成（体脂肪、筋肉量、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、脚点など）を測定。

②マインドチェッカー



額と手のひらを使い約60秒で測定。心と身体のバランス、リラックス度、総合評価、ワンポイントアドバイスを表示。

③自動血圧測定器



腕を機器に入れて、血圧、脈拍を測定。

④血管年齢計



人差し指を機器に入れて約60秒で血管年齢、脈拍を測定。血管健康度をA～Eに分類しワンポイントアドバイスを表示。

※①と②はペースメーカーなどの医療機器を装着している方は使用できません。

※ご希望により、ベジチェック（手をかざし、野菜の摂取レベルを判定）、骨の健康度測定なども実施可能です。

◆ 健康講座

ご希望の会場に出張し、講話や体操・ストレッチを実施します（5人以上を目安に対応）。健康に関することなら、何でもご相談ください。

《 講話テーマの例 》

- ・自分のからだを知り、自分にあった健康づくりの講話と軽い運動
- ・災害時の健康について考えよう～食事と排せつ編～



講話と軽い運動



災害用トイレの組み立て

◆ 健康づくり懇話会

ふれあいサロンや敬老会、子ども会イベントとコラボして、健康づくりの輪を広げる活動を実施します。

《 懇話会の例 》

- ・子ども会イベントへ出張し、夏野菜を使った調理実習を実施
- ・「いつまでも健康で自分らしく生きるために」をテーマに、全5回の講話を実施



子ども会イベントの調理実習



講話とストレッチ

出張費用は無料ですが、調理実習は食材料費の負担があります。申し込み方法など詳しくは、窓口または電話でお問い合わせください。

市政の執行状況

令和6年第2回市議会定例会が6月3日から20日まで開催され、市長が開会初日に前定例会以降の市政の執行状況の概要について報告しました（一部抜粋。全文については、市ホームページに記載）。

問企画経営課 ☎885

教育文化・コミュニティ～学びとつながりを大切にするまち～

- ・4月12日、パートナーシップ制度利用者の利便性向上を図るため、県内62市町村により「埼玉縣市町村におけるパートナーシップ制度に係る連携に関する協定」を締結

健康福祉・子育て～誰もがいきいきと暮らせるまち～

- ・「物価高騰対応重点支援給付金」を対象世帯へ給付
- ・4月1日から、がん治療に伴う外見の変化を補うために購入した、ウィッグなどの費用を一部助成する「アピアランスケア用品購入費助成事業」を開始
- ・4月1日から、助産師などの専門職による産後の母親の心身のケアや授乳などに関する助言指導を行う産後ケア事業通所型（個別型）を開始
- ・4月1日から、低所得の妊婦に対し、妊娠判定を受けるための初回の受診に要する費用の一部を助成する事業を開始
- ・4月1日から、全ての妊産婦、子育て世帯、子どもへの相談支援の充実を図るため、「こども家庭センター」を設置



防災・防犯・消防・救急～誰もが安全で安心して暮らせるまち～

- ・4月9日、春の全国交通安全運動にあわせて、八潮駅で街頭キャンペーンを行い、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践について呼びかけを実施



街頭キャンペーン

産業経済・観光～地域の特性を活かしたにぎわいと活力のあるまち～

- ・5月17日から、市内事業者への支援の一環として、「中小企業不況対策融資制度」の受付を開始

都市基盤・環境～快適でやすらぎと潤いのあるまち～

- ・5月10日から、再生可能エネルギーの利用促進や地球温暖化対策を推進するため、住宅用および事業者用の太陽光発電システムなどの設置費補助金の受付を開始

新公共経営～協働で経営する自主・自律のまち～

- ・4月1日、新庁舎開庁に伴い、新庁舎の特徴や行政サービスについて掲載した「やしお くらしのガイドブック」を発行