

## 生活習慣病予防セミナー

成人保健班

健診結果は気になるけれど、仕事が忙しいし、特に症状もないし、自分はまだ大丈夫だと思いませんか？気づかないうちに生活習慣病はどんどん悪化してしまいます。この機会に生活習慣を見直してみませんか？

**場 所** すこやかセンター2階

**定 員** 各20人(先着順)

**費 用** 各回材料費として500円

**その他** それぞれの講座は、単独でも受講できます。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によって、調理実習は中止になる場合があります。

テーマ	内容	日時
糖尿病	○糖尿病ってどんな病気？ ○調理実習	11月30日(水) 9:30～13:00
脂質異常症・肝機能	○コレステロールって体に必要？ ○調理実習	12月7日(水) 9:30～13:00
高血圧・腎機能	○高血圧を放っておいていいの？ ○調理実習	12月14日(水) 9:30～13:00
口の健康と全身の関係	○口の健康と全身の関係について	12月21日(水) 9:30～12:00

## 自死遺族のための相談支援

成人保健班

**場所** 千葉県印旛健康福祉センター(印旛保健所)2階 栄養指導室  
<佐倉市籾木仲田町8番地1(駐車場あり)>

1. [わかちあいの会ひだまり] <予約不要>

～同じような体験を持つ人の集いの場～

**日 時** 偶数月第3金曜日 13:30～16:00

**対 象** 大切な方を自死で亡くされた人

2. 自死遺族支援「個人対面相談」<事前要予約>

心の想いや悩みを個別にできる相談です。

**日 時** 奇数月第3金曜日 13:00～16:00

**対 象** 自死遺族の人(原則として千葉県在住の人)

**申込み** ☎043(222)4331(予約専用電話番号)  
月～金曜日 9:00～17:00

**問い合わせ先**

社会福祉法人千葉いのちの電話事務局

☎043(222)4416(月～金曜日 9:00～17:00)

市制20周年記念

120万歩健康ウォーキング事業

「第11回富里にんじんウォーク」 成人保健班

3年ぶりにウォーキングイベント「第11回富里にんじんウォーク」を開催します。ウォーキングによる健康づくりをしながら、市の特産物であるにんじんと富里の自然に触れ、「まち発見」をしませんか。市内約10kmのコースと約6kmのコースを用意しました。ぜひご参加ください。

**日 時** 11月26日(土)

8:30～12:00(スタート9:00)

※荒天時中止

**場 所** すこやかセンター集合

**定 員** 先着300人(市内・市外在住を問わず)

**対 象** 小学生以上(小学生は同伴者が必要です)

市内・市外在住を問いません。

**コース** 七栄・末廣農場～立沢方面散策

○約10kmコース(ロングコース)

○約6kmコース(ショートコース)

**費 用** ○19歳以下 100円(保険料含む)

○20歳以上 500円(保険料含む)

**持ち物** 歩きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物など

**申込み** 11月18日(金)までに健康推進課窓口または電話

※詳しくは申込み後に通知します。



### 富里市地区保健推進員活動記⑤

「こんにちは、地区保健推進員です！

～私たちは地区の健康づくりをサポートしています～

#### 【根木名小地区】

根木名小地区では、地区での活動として地域の方々に向けて健康教育を行いました。また、1歳のお誕生日を迎えるお子さんのお宅に、歯ブラシやパンフレットを届ける1歳児訪問も実施しています。



上段) 安藤禧一(ファミリータウン富里)、吾妻守(旭ヶ丘)

下段) 伊藤由美子(根木名)、二上正栄(大和ニュータウン)、相馬きよ子(富里台)

<敬称略>