

## チャレンジ! とみさと健康ウォーキングキャンペーン 成人保健班

120万歩を完歩した人には、達成スタンプの押印と達成証を交付します。JA富里市の協力により、応募された人の中から、抽選で10人に富里産新鮮野菜などのふるさと産品をプレゼントします。

**対象** 20歳以上で市内在住または在勤者

### 参加方法

- ①記録用紙(※)を受け取る
- ②日々の歩数を記録する
- ③120万歩・240万歩・360万歩を達成したら、記録用紙を健康推進課または日吉台出張所に持参し、達成スタンプの押印と達成証を受け取る(プレゼントを希望する人は応募)

※記録用紙は市公式ホームページからダウンロードできるほか、市内公共施設、JA 富里市産直センター1号店・2号店、市内協力店舗、市内協力医療機関などで配布しています。

**募集期間** 記念品の引換 令和6年5月31日(金)まで  
キャンペーン応募 令和6年2月29日(木)まで

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



## カラダ改善プロジェクト 成人保健班

順天堂大学の科学的根拠に基づいた専門的プログラムによる健康的な「カラダ改善」に取り組みませんか。

**事前説明会** 8月3日(木) 9:00~12:00

事前説明会で内容を把握された上で、参加手続きを行います。

**日程・内容** 午前1回60分

- 初回体力測定会 8月31日(木)
- 栄養・歯科指導 9月20日(水) ※オンライン型は21日(木)
- 筋力トレーニング 12月11日(月)まで [週2日 計21回]  
※オンライン型は、自宅で自主トレーニングが可能となりますが、5日程度来所していただきます。
- 最終体力測定(食事調査) 12月14日(木)
- 結果説明会 12月28日(木)

**場所** すこやかセンター2階

**対象** 30歳以上で市内在住の運動可能な人

**定員** 40人 **費用** 7,000円

**申込み** 電話にて予約(定員になり次第締め切り)

※詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



## 健康診査結果説明会 成人保健班

健康診査の結果について、個別で相談できます。

**日程・場所**

- すこやかセンター(午前のみ)  
6/27(火)、7/10(月)、8/7(月)、8/25(金)、10/20(金)
- 北部コミュニティーセンター(午前・午後)  
7/18(火)

**時間**

- ① 9:30~② 10:00~③ 10:30~④ 11:00~⑤ 11:30~
- ⑥ 13:30~⑦ 14:00~⑧ 14:30~⑨ 15:00~⑩ 15:30~

**定員** 各回4人 **持ち物** 健診結果、健康手帳(お持ちの人)

**申込み** 電話、窓口にて予約

## プレパママ教室

母子保健班

初めてお母さんになる人の教室です。妊娠・出産・育児の知識を勉強するだけでなく、お友達をつくる良いチャンスです。

**日時・内容** 4回で1コース

- ① 7月6日(木) 9:30~11:30  
オリエンテーション・妊娠中の生活  
妊娠中のママと赤ちゃんのお口の手入れ
- ② 7月13日(木) 9:30~11:30  
出産の経過と産後の身体の変化  
リラックスしよう! マタニティヨガ
- ③ 7月20日(木) 9:30~11:30  
お風呂の入れ方、おっぱいとミルクの話、妊婦体験(パパ)
- ④ 7月27日(木) 9:30~11:30  
産後の生活

**場所** すこやかセンター3階

**対象** 令和5年10~12月出産予定の初産婦の人

**持ち物** 母子手帳 **費用** 250円(テキスト代)

**申込み** 7月3日(月)までに電話にて予約

## 献血 in 市役所

成人保健班

輸血用の血液が、千葉県内で大変不足しています。医療に必要な血液は、人工的につくることができず献血に頼っています。

尊い命を救うため、献血にご協力をお願いします。

**日時** 6月26日(月)

- ① 10:00~11:45 ② 13:00~16:00

**場所** すこやかセンター1階ロビー

### 富里市地区保健推進員活動記①

「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~」

### 【富里小・七栄小地区】

地区社会福祉協議会主催の子育て交流会に参加しているほか、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歳児お誕生訪問も地区活動として行っています。

今後も、地域の皆さんの健康づくりをサポートしていけるよう頑張ります!



後列左から時計回り) 岡野陽子(七栄第二)、鈴木佐代子(東七栄)、今井まさ子(七栄第三)、高橋行江(七栄第五)、佐々千文(七栄第三)、大竹薫(久能)、海寶真理(七栄第一)、伊丹美代子(七栄第六)  
<敬称略>