

小国町健康ウイーク(健康を考える週間) 令和7年10月14日(火)～10月28日(火)

ちょっと減塩、たっぷり野菜でヘルシーライフ
～ 自分の健康、家族の健康を考えよう ～



からだもこころも健康で、いきいきと過ごすため
健康に関したさまざまな事業を開催します。
参加費は無料です。
たくさんのかたの参加をお待ちしています。

【 期間中の健康づくり関連事業のご案内 】 会 場 健康管理センター 森・風のホール

月 日	時 間・場所	内 容	対象者、申込み・問い合わせ先
10月14日(火)	10 時～13 時の間 森のホール	測定コーナー 自分のからだの状態を知ろう第1弾！ <株式会社バイタルネット> ○野菜摂取量測定 ○血管年齢測定 ○ヘモグロビン推定値測定 ○筋肉量測定(全身の筋肉量を調べよう！)	<u>どなたでも</u> 申込みは不要です、当日会場へお越しください。
	10時30分～12時の間 森のホール	食習慣を見直そう！ <小国町食生活改善推進員> おいしく減塩・野菜たっぷりメニューの紹介、試食提供 試食先着50名！	
	10時30分～11時30分 風のホール	こころの健康づくり 講 座「心の健康・心のサポーターについて」 講 師 置賜保健所 精神保健福祉担当 保健師 片平 有咲氏	<u>どなたでも</u> 下記担当へお申し込みください。 健康福祉課 地域保健担当 Tel 61-1000
10月17日(金)	10時～11時30分 森のホール	健康講座～笑顔のつどい～ 転倒予防のための体操を行います！	<u>概ね65歳以上のかた</u> 申込み不要です、当日会場へお越しください。 (水分補給のための飲み物持参)
10月20日(月)	10時～11時 森のホール	筋力アップ健康運動教室 フレイル予防のための貯筋運動を行います！	<u>概ね60歳以上のかた</u> 下記担当へお申し込みください。(水分補給のための飲み物持参) おぐにスポーツクラブ Yui Tel 62-5808
10月21日(火)	9 時15分～10時 15 分 風のホール	認知症講座 「認知症 正しい理解と安心な暮らしのために」 モンテディオ山形主催の 60歳以上を対象とした 健康教室です！！	<u>どなたでも</u> 下記担当へお申し込みください。 健康福祉課 地域包括支援センター Tel 61-1001
	10時 30 分～11時 30 分 森のホール	声磨きトレーニングと健康体操 講 師 モンテディオ山形 岡崎 建哉 クラブコミュニケーター(元選手) ☆声をだすことで脳や体の働きを活発にし、健康促進を目指します☆	<u>60歳以上のかた</u> 下記担当へお申し込みください。 健康福祉課 地域保健担当 Tel 61-1000
10月28日(火)	8時30分～12時 健康管理センターロビー	測定コーナー 自分のからだの状態を知ろう第2弾！ <株式会社バイタルネット> ○野菜摂取量測定 ○血管年齢測定 ○体の糖化度測定 ○塩分味覚チェック(あなたはどの位でしょっぱいと感じますか？調べてみよう！)	<u>どなたでも</u> 申込みは不要です、当日会場へお越しください。

○ 保健師・栄養士等による個別健康相談 <期間中随時実施>
生活習慣改善やからだ・こころの不調の相談等をお受けします。 問い合わせ:健康福祉課 地域保健担当 Tel 61-1000

小国町健康福祉課

健康のため適量飲酒を心がけましょう
週に一度は休肝日を作りましょう
毎週火曜日はノンアルコールデー！！