

小国町健康ウィークを実施します！

今年も皆さんの健康づくりを推進するため、10月16日(金)から10月30日(金)まで各種健康イベントを開催します！お気軽にご参加ください！

(詳しい日程や申込については、裏面をご覧ください)

16
(金)

日頃の食事の減塩のポイントって何？

適塩教室



健康のためにも減塩に気をつけないといけないのはわかるけど、何からすれば・・・。

適塩教室では、日常の中で塩分を減らすポイント、適切な塩分濃度の料理を試食できますので、おうちの味付けの参考にしてください！

今できる取組が数年後の自分のためになります！

20
(火)

初開催！！

男の健康・暮らし講座

元気なうちに知っておきたい自分や家族の健康や介護について・・・。
そして、自宅で生かせる料理のテクニックも学べますよ！



イイ備えだね！

23
(金)

こころの健康も守ろう！

自分と周りのメンタルヘルス講座

ストレスから自分の心を守るセルフケアと、身近な人のSOSに気づくためのヒントを学んでみましょう！



30
(金)

歩行年齢や健脚度がわかる！

A I 歩行解析と歩行指導

歩き方を歩行解析専門のAIによって分析し、歩き方の改善点を見つけます！正しい歩き方で自分の足の健康を守りましょう！

正しい歩き方をマスターしよう！



23

金

26

月

27

火

28

水

29

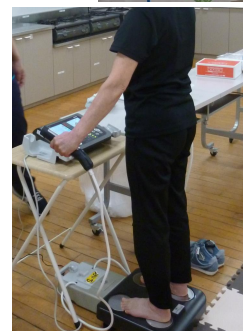
木

野菜摂取量測定

血管年齢測定

ストレス度測定

無料測定会を実施します！



小国町健康ウィーク

10月16日(金)から10月30日(金)まで

今年のテーマ
データから見えるあなたの
健康度をチェックしよう！

イベント名	日時	場所	内容
16日(金) 適塩教室 10:00～12:00 協力：小国町食生活改善推進員連絡協議会		健康管理センター	・塩味の感じ方検査 ・適塩食の試食 申込先：健康福祉課地域保健担当 10月9日(金) 締め切り
19日(月) フレイル教室 10:00～12:00 協力：おぐにスポーツクラブYui		健康管理センター	・フレイル予防のための運動プログラムの実施 申込先：おぐにスポーツクラブYui ☎ 62-5808
20日(火) これからも楽しむ！ 男の健康・暮らし講座 10:00～13:00		健康管理センター	・元気なうちに知っておきたい健康・介護・もしもの備え ・調理実習(体にやさしいおつまみ) 申込先：健康福祉課地域保健担当 10月13日(火) 締め切り
21日(水) 声磨きトレーニングと試合観戦 10:00～16:00 協力：株式会社モンテディオ山形		山形県総合運動公園 健康管理センターから送迎バスが出ます！	・モンテディオ山形スタッフによる声磨きトレーニング ・トレーニング後、モンテディオ山形の試合を応援！ 申込先：小国町地域包括支援センター ☎ 61-1001 10月14日(水) 締め切り
23日(金) 自分と周りのメンタルヘルス講座 10:00～11:30		健康管理センター	・自分の心のケアと身近な人のSOSに気づくポイントを保健師がお話します！ 申込先：健康福祉課地域保健担当 10月20日(火) 締め切り
23日(金)から29日(木) 健康測定機器の無料測定会 10:00～15:00 (ただし土日と12時から13時を除く) 協力：株式会社バイタルネット		健康管理センター	・野菜摂取量測定 ・血管年齢測定、ストレス度測定 申込不要！
30日(金) A1による歩行解析と歩行指導 10:00～16:00 協力：豊田合成株式会社		健康管理センター	・歩き方のA1による解析 ・歩き方の専門家による歩行指導 申込先：小国町地域包括支援センター ☎ 61-1001 10月23日(金) 締め切り
期間中の開庁時間 ①業務用体組成計の無料測定コーナー(筋肉量測定機能付) ※測定者先着100名に記念品をプレゼント ②健康管理センターに健康づくり関連情報のポスターの掲示 ③各世代に応じた健康関連のチラシ配布 ④フレイルの重要な指標の一つである握力の無料測定			上記の事業は参加費無料！！ 問合先 小国町健康福祉課 地域保健担当 ☎ 61-1000