



**県外で
定期予防接種を受けた人へ**

【問合せ】保健課

☎773-6811

県外での定期予防接種を希望する人は、あらかじめ保健課に実施依頼申請書を提出してください。
実施依頼申請書を提出してから実施依頼書の交付までは時間がかかります。余裕を持って提出してください。助成申請は、予防接種後に行ってください。

対象

- ・子どもの定期予防接種
 - ・高齢者インフルエンザワクチン
 - ・高齢者肺炎球菌ワクチン
- 申請書は、保健課、子育て支援課、大和・塩沢市民センターまで。(市ウェブサイトからダウンロード可)



**筋力づくりサポーター養成講座
受講者募集**

【問合せ・申込み】保健課

☎773-6811

地域で筋力づくり教室を運営する筋力づくりサポーターを募集します。自分のために、地域のために、あなたの力を貸してください。
筋力づくりサポーターの役割

筋力づくりサポーターは、地域の集会所などで行う筋力づくり教室で地域住民に教えるボランティアです。レインボー健康体操の理論、技術は養成講座で身につけます。

サポーターは「南魚沼市筋力づくりサポーターの会」を結成し、現在228人のサポーターが110会場の教室で活躍しています。
誰でもできる筋力づくり

普段の生活に必要な筋力を維持するために、筋力づくり教室で取り組んでいるのが「レインボー健康体操」です。椅子に座ったまま筋力を高めることができ、関節への負担も少なく、足腰に痛みがある高齢者などでも無理なくできる体操です。

**足腰の健康は
介護予防につながります**

高齢者が介護を必要とするように

なる主な原因は認知症と筋肉や骨の疾患です。介護を受けるほどではなくても、筋力の低下とともに膝痛・腰痛が起こりやすくなります。運動習慣があることは認知症予防にも効果的です。

あなたも、健康づくりを兼ねて、筋力づくりサポーターとして地域で活躍してみませんか？
筋力づくりサポーター養成講座

募集人員 30人程度
※応募多数の場合は、地域の筋力づくり教室の運営状況を考慮し、調整する場合があります

募集要件

月々金曜日の日中、定期的に地域の筋力づくり教室に参加できる人

講座内容

筋力づくりに必要な知識と技術と高齢者への指導技術の習得

参加費 無料

日程

6月6日～8月8日の毎週水曜日

時間 午前9時～11時30分

会場 ふれ愛支援センター2階

多目的ホール

締切り 5月31日(木)

講師

関口陽子さん(十日町エリア・ドゥ
21 健康づくりコーディネーター)

食育の風〜新生活 朝ごはんでも体もスイッチオン!〜

【問合せ】保健課

☎773-6811

南魚沼市では、1日2食以下の人割合は男性に多く、特に19～39歳に多くなっています。また、欠食は朝食が最も多いという結果でした。(平成26年健康増進アンケート調査結果)

朝食を食べると、睡眠時に使われたエネルギーを補給するので、1日の活動を開始するためのやる気や、集中力、記憶力を高めます。また、腸の動きが活発になり、便秘が解消するなどさまざまな効果があります。
南魚沼市いきいき市民健康づくり計画では、朝食を欠食する人の割合を減らすことを目標にしています。食育推進協力店には、朝食に関するポップが掲示してあります。ぜひご覧ください。

