

# スマイルなんぶ通信 No.99

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。  
 今回の担当は、「福祉保健課 健康増進係・包括支援センター」です。

## 南部町の健康づくりのために働く専門職の紹介

南部町には、地域の健康づくりのために働く 保健師・理学療法士・管理栄養士といった専門職が福祉保健課に在職しています。業務や地区担当ごとに皆様のところへお伺いさせていただきます。全員で協力して頑張っていきますので、ご指導よろしくお願いたします。

### 健康増進係



佐野  
保健師

望月  
保健師

小林  
保健師

杉山  
保健師

赤池  
管理栄養士

望月  
保健師

町民の皆さんが健康な生活を送るために必要な健診や結果返却会、健康相談、個別の相談対応のほか、子どもの健診、育児相談、離乳食教室などを実施しています。

4月から開設した南部町子育て世代包括支援センターにも保健師・管理栄養士が関わっていきますので、よろしくお願いたします。

### 地域包括支援センター



金森  
理学療法士

藤田  
保健師

山本  
保健師

笠井  
保健師

介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える相談窓口です。高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを送るためのサポートを行っています。

なんぶ健康会議からのお知らせ

## ♪ ヘルスアップ健康教室に参加しませんか ♪

毎月15日は、健康の日「スマイルなんぶの日」です。(15日が土日祝日の場合は、翌平日になります。)

3月号広報誌においてご案内しましたが、保健師及び管理栄養士等による、血圧測定・血糖検査・体組成測定(体重/体脂肪率/筋肉量/体内年齢など)・生活改善に向けた健康相談を実施しています。

さらに、慢性的な運動不足の解消や食生活の改善に向け、健康相談に加えて「ヘルスアップ健康教室」を計画しました。適度の運動と3度の食事は生体リズムを支えています。健康で充実した日々を過ごすため、この機会に参加してみませんか？

参加を希望される方は、生涯学習課(☎64-4841)へお申し込みください。

**申込期間:5月17日(水)～5月25日(木) 平日午前9時～午後5時まで**

先着順となりますので、定員になり次第、募集を締め切ります。

### 令和5年度 ヘルスアップ健康教室 開催日

日	時	場 所	内 容	定 員
5月31日(水)	9:00～11:00	多目的広場 ※1	ノルディックウォーキング	20人
6月27日(火)	9:00～10:00	〃 ※1	ノルディックウォーキング	20人
〃	10:30～11:30	〃 ※1	青空ヨガ	20人
10月15日(日)	9:30～11:30	多目的広場等 ※2	ノルディックウォーキング	20人

※1 雨天の場合は、活性化センター 多目的ホール 及び ロビーで実施します。

※2 雨天の場合は、スポーツセンター体育館で実施します。

※ 5月31日(水)は、チャレンジデーとなっています。

※ 6月27日(火)は、時間を区切って2種類の内容を行います。

※ 運動しやすい服装で、飲み物 及び 汗拭きタオルをご持参のうえ、開始時間までにお集まりください。

※ ノルディックウォーキングを希望される方で、トレッキングポールをお持ちの方はご持参ください。

お問い合わせ 生涯学習課(☎64-4841)

