

広報

はむら

平成21年5月1日



Main Contents

- はむら健康の日 1
- お知らせ 3
- こどものページ 13
- 5月のテレビはむら 13
- 5月の相談日ほか 14

表紙の写真

並木市長初登庁！

3月29日(日)に行われた羽村市長選挙で、現職並木市長が再選しました。

3月31日(火)の始業時間前、選挙後初の登庁となった並木市長を、多くの職員が出迎えました。並木市長は、今後4年間、羽村市政を担います。

(写真：平成21年3月31日(火)撮影)

★健康づくりミニ講座

からだの健康とこころの健康に役立つミニ講座です。

- こころに優しいワンポイントアドバイス
午前10時30分～11時
- テレビを見ながらできる！転ばないための体操
午前11時～11時30分
- ホッと一息!! コーヒーを楽しみませんか？
(試飲あり) 午前11時45分～午後0時15分
- 骨粗しょう症予防のための食事
午後0時30分～午後1時
- こころに優しい!! サックスの調べ
午後1時20分～2時

★結核検診

胸部間接レントゲン撮影を行います。

対象 18歳以上の市民の方

★骨密度測定



骨粗しょう症を予防しよう！骨密度を測定し、結果を説明します。
(受付は午後1時まで)

★血管年齢測定（加速度脈波計）

健康チェックの指標の一つとして、加速度脈波（末梢血管の柔軟性）を測定し、結果を説明します（受付は午後1時まで）。

★健康チェック「まちの保健室」

東京都看護協会多摩北地区支部の看護師が健康チェック（血圧・体重・体脂肪・BMI・内臓脂肪・基礎代謝・骨格筋率・体年齢）を行い、結果を説明します。

★献血PRコーナー

献血に関する啓発ビデオの上映や啓発チラシの配付などを行います。

★健康づくりPR

生活習慣病予防や食育などに関するパネルの展示コーナーです。『栄養コーナー』『骨粗しょう症コーナー』『保健センターPRコーナー』『乳がん触診モデルを使用した自己検診法体験コーナー』『はむすぽPRコーナー』を設置します。

★親子で楽しめるコーナー

ヨーヨー釣り・はむリップちゃん風船の配付を行います。



みんな楽しそう！
5月17日(日)は、保健
センターに集まれ！



わたしも あなたも みんな参加 「はむら健康の日」

日時 5月17日(日) 午前10時～午後2時
(雨天時は内容を一部変更して実施)

会場 保健センターおよび保健センター駐車場

主催 羽村市

協力 羽村市健康づくり推進員

※車での来場は遠慮してください。

問合せ 保健センター ☎ 555-1111



子どもから大人までみんなで楽しもう！
たくさんのイベントがあるよ。
みんなで来てね！

はむら健康の日イベント内容

健康に関するさまざまなイベントを行います。この機会に家族そろって健康について考えてみませんか。

★健康づくり推進員おすすめ・健康家庭料理の紹介や試食

手軽で簡単な家庭料理を紹介します。試食もあります。

- はむら健康焼き（野菜たっぷり・栄養満点!!<羽村の旬の野菜&米粉>）午前11時～（なくなり次第終了）
 - おいしいキャベツ和え（手軽に野菜、塩分控えめ）午前11時～（なくなり次第終了）
- ※ほかにも、推進員おすすめレシピや健康のためのポイントを紹介します。

★健康づくり推進員による「健康づくりカレンダー」の配付

「生活習慣の改善が続かない…」という方にオススメです。楽しく記録ができ、目標の立て方や記録を続けるコツなどについても紹介します。