

一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう



健康とわだ21

健康とわだ21フォーラム

とき 11月16日(日)
午前9時30分～午後1時30分
ところ 市保健センター

自分の生活見つめなおしてみませんか？

テーマ 見直そう 家族の 生活習慣

～楽しく食べる おいしく食べる 考えて食べる～

9:30～11:00 基調講演

—知って得するメタボ予防—「運動と食事で、生活習慣病をやっつけよう！」

講師 県立保健大学栄養学科教授 吉池 信男さん

11:15～11:30 健康劇「救え！メタボのお父さん」

出演 市保健協力員会「劇団 こまざくら 駒桜」



お好きなコーナーを自由に体験★参加は無料です！

9:30～ メタボコーナー

最新機器で健康チェック！

▷筋肉・脂肪バランス、基礎代謝を無料で測定！ 個人結果表をもとに専門スタッフがアドバイスします。(先着100人、メジャーをプレゼント)

▷食品カロリー展示ほか

9:30～ 歯のコーナー

お口探検隊！

▷口の中のバイ菌を顕微鏡で見よう！

▷固いものを噛んでみよう！

▷歯みがきグッズの展示ほか

11:40～ 食のコーナー

あなたの身近な食卓再発見！

▷見て・触って・味わって新鮮野菜の良さを体感してみよう
▷おひたしのひと口試食、はしで豆つかみゲームほか

9:30～
十和田市産の野菜の販売も
やってるよ～



各コーナーをめぐるスタンプラリーを実施します。完成させたかたには、旬の野菜をプレゼント！子ども連れのかたも大歓迎です。ふるってご参加ください！

問い合わせ先 市保健センター (☎251181)

各種健康診査再募集

■集団健診 (市保健センター)

日程 11月25日(火)～28日(金)

12月8日(月)～12日(金) 午前6時30分～8時30分

▶特定健診 血液検査・尿検査・心電図・医師診察など(対象：40歳から74歳までの国保加入者)

▶各種がん検診 胃がん・肺がん・大腸がん(対象：40歳以上)

■個別健診

市で契約する指定医療機関での特定健診、胃がん・大腸がん検診も再募集します。

ただし、特定健診は12月26日まで、がん検診は3月31日までの受診となります。

◆いずれも有料です。お問い合わせください。

申し込み先 市保健センター (☎251181)

女性のための健康教室

女性が自分の健康状態に応じた自己管理や更年期を快適に過ごすための方法を学びます。

男性、ご夫婦での参加も大歓迎です。

とき 12月4日(木)

午後1時30分～3時30分

ところ 中央公民館

講演 女性のライフサイクルと健康

講師 弘前女性クリニック
院長 はすお 蓮尾 豊

申し込み先 上十三保健所

(☎234261)

りりーふの会ご案内

同じ立場で、同じ悲しみを抱えたかたが、分かち合う場として開催します。亡くなったかたへの想い、ささいなことなどなんでも話してみませんか。

対象 自殺で大切なかたをなくされたかた

とき 11月29日(土)

午後1時30分～

ところ 八戸駅ユートリー4階

問い合わせ先

県立精神保健福祉センター

(☎017-787-3951)